

1 / 8 (月) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:15～10:45	アクアウォーキング 1～3レーン	佐藤
10:45～11:15	にこにこアクア 1～3レーン	佐藤
11:15～11:45	はじめてスイム 1～3レーン	中岡

1階スタジオ

時間	クラス	担当
12:00～13:00	卓球開放	

2階スタジオ

時間	クラス	担当
10:30～11:15	太極拳体操	濱田
11:30～12:15	ZUMBA	兼次
12:30～13:00	腰痛予防	濱田
13:15～14:15	ヨガ	濱田
14:30～15:15	中級エアロ2	宇佐美

アウトdoors

12:00～・15:00～

アネックス (ボルダリング)

13:00～15:00

☆このスケジュールはパルポートHPでもご覧になれます。