

7 / 2 1 (月) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
1 0 : 1 5 ~ 1 1 : 0 0	アクアビクス 1~3レーン	佐藤
1 1 : 0 5 ~ 1 1 : 5 0	初級4泳法 1~2レーン	中谷

1 階スタジオ

時間	クラス	担当
1 2 : 0 0 ~ 1 4 : 0 0	卓球開放	

2 階スタジオ

時間	クラス	担当
1 0 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0	かんたんストレッチ	森岡
1 1 : 1 5 ~ 1 2 : 0 0	ZUMBA	兼次
1 2 : 1 5 ~ 1 2 : 4 5	HIIT	若林
1 3 : 0 0 ~ 1 3 : 3 0	ストレッチポール	若林
1 3 : 4 5 ~ 1 4 : 4 5	オリジナルステップ	森岡

※オリジナルステップはステップ中上級クラスです。

アウフグース

1 2 : 0 0 ~ ・ 1 5 : 0 0 ~

アネックス (ボルダリング)

1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0

☆このスケジュールはパルポートHPでもご覧になれます。