



# 11月4日(月) 特別プログラム

プール		スタジオ
10:30~11:00 アクアビクス (菊尾)1・2コース	10:30	10:30~11:30 
11:10~11:40 クロール (菊尾)4・5コース	11:00	(SHU)
	11:30	
	12:00	11:45~12:30 ピラティス (松田)
12:10~12:40 シニア教室(有料) 5コース	12:30	
	13:00	12:45~13:30  (HIRO)
13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース	13:30	
14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース	14:00	13:45~14:30 ボディトライアル (菊尾)
	14:30	
	15:00	
15:30~16:45 子どもスイミング 4・5コース	15:30	
	16:00	
16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	18:00	

※デイ会員様は10時~17時でご利用いただけます



パルポート 彩の台