

9 / 2 3 (月) 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:15~11:00	にこにこアクア 1~3レーン	佐藤
11:00~11:45	初級4泳法 1~3レーン	中谷

1階スタジオ

時間	クラス	担当
11:30~12:00	腰痛予防	濱田
12:20~13:20	卓球開放	

2階スタジオ

時間	クラス	担当
10:15~11:00	太極拳体操	濱田
11:15~12:00	ZUMBA	兼次
12:15~13:00	ピラティス	兼次
13:15~14:15	ヨガ	濱田
14:30~15:15	FUN! FUN! MOVE AERO	森岡

アウトダース

12:00~

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。