

# 11/4（月）文化の日・振替休日 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
11:05～11:50	初級4泳法 1～3レーン	中尾

## 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
12:15～13:15	ヨガ	濱田
13:30～14:00	ストレッチポール	若林
14:15～15:15	FUN!FUN!MOVE AERO Vo.3	森岡

## アウトdoors

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。