

# 10/14 (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
11:05~11:50	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
12:15~13:15	ヨガ	濱田
13:30~14:00	HIIT	若林
14:15~15:15	FUN!FUN!MOVE AERO Vo.2	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。