

2 / 1 1 (火) 建国記念日 祝日プログラム

プール

時間	クラス	担当
10:15~10:45	カロリーウォーキング 1~3レーン	三宅
10:45~11:15	しめしめアクア 1~3レーン	三宅
11:20~12:05	チャレンジ 1~3レーン	多恵馬
12:10~12:55	初級4泳法 1~2レーン	山崎

1階スタジオ

時間	クラス	担当
10:15~11:00	ストレッチポール	若林

2階スタジオ

時間	クラス	担当
10:15~11:15	パワーヨガ	武
11:30~12:00	HIIT	若林
12:15~13:00	Group Power (定員20名)	CELSO
13:15~14:00	Group Groove	SHU
14:15~15:15	ADVANCE STEP Vol.2	森岡

※「ADVANCE STEP」は中上級レベルのステップのクラスです！！

アフグース

13:05~・15:30~

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。