

# なぐわし公園PiKOA 12周年祭 タイムスケジュール

	8/3(土)	8/4(日)	
	スタジオ	スタジオ	多目的ホールA面
9:00			多目的ホールB面
10:00	9:30~10:15 ボディパンプ45 前田	9:30~10:15 気功 中里	9:30~10:30 ボディジャム 後藤・田原・高野 (定員70名)
11:00	10:35~11:35 ボディコンバット 前田・内山	10:45~11:30 ボディパンプ45(TB) 齋藤	11:00~12:00 サッカーボウリング
12:00	12:00~12:40 シンプルエアロ nao	12:00~13:00 ヨガ 矢部	11:00~12:00 体力測定
13:00	13:00~14:00 だれでもヨガ nao	13:20~14:20 ストレッチマシンセミナー (定員20名)	12:30~13:30 フラダンス 発表会 ※見学のみ可
14:00			14:00~15:00 ボディバランス 岡宮・森・内山 (定員70名)
15:00	14:25~15:25 エアロスペシャルジョイント 鈴木・nao	14:50~15:50 体力測定	15:30~16:30 ボディコンバット 江波戸・内山 (定員70名)
16:00	15:45~16:45 ボディパンプ KOZUE		
17:00	17:05~17:50 こころヨガ KOZUE	<b>イベントレッスン(多目的ホール)の参加について</b> 予約受付:7月28日(日) 電話のみ 16:00~ 7月29日(月)から電話、マンジムカウンター受付可 10:00~ ○ご予約はご本人の分のみ ○レッスンの入場は予約順 ○30分前より受付開始→整理券をお渡しいたします ○10分前に入場 (15分前までに所定の場所にお集まりください) ●空きがあれば当日受付でご参加いただけます。 ●ご予約をキャンセルされる場合はご連絡をお願いいたします。 ●市への報告の為、写真撮影を行います。予めご了承のほどお願いいたします。	
18:00			
19:00	19:00~19:45 シェイプエアロ 鶴見		
20:00			
20:30			
21:00	21時 閉館		

スタジオレッスンの参加及び入場は通常どおりとなります。

整理券配布  
→ 30分前

入場  
→ 5分前  
(ボディパンプは10分前)

## セミナーのご案内

特別セミナー①  
『ストレッチマシン  
セミナー』

日時:8月4日(日)  
13:20~14:20

場所:スタジオ及び  
トレーニング室

20分ほどスタジオでストレッチについて学んだ後、トレーニング室で実際にZero-iを使用します

特別セミナー②  
『食事改善セミナー』

日時:8月4日(日)  
14:00~15:00

場所:会議室

定員:30名

担当:江波戸

365日、理想の身体をキープ!  
江波戸インストラクターが  
普段から実践する食事術を大公開!

↑  
予約が必要となります。  
セミナーの予約方法は  
別紙ご案内をご覧ください。

↑  
太枠は無料。  
どなたでもご参加、ご見学  
いただけます。