

なぐわし公園PiKOA タイムスケジュール 2024年4月29日/5月3日/5月6日

	4月29日 (月/祝)			5月3日 (金/祝)			5月6日 (月/祝)		
	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	会議室	プール
9:00									
9:30	😊 9:30~10:30			😊 9:30~10:15	😊 9:30~10:15		😊 9:30~10:30		😊 10:00~10:30
10:00	ヨガ 矢部		😊 10:00~10:30 アクアピクス (エンジョイ) サイタ	ヨガ 岡	😊 バランスボール 【定員20名】 平山	😊 10:00~10:45 アクアピクス (シェイプ) サイタ	ヨガ 矢部		😊 10:00~10:30 アクアピクス (エンジョイ) サイタ
10:30	😊 10:50~11:35			😊 10:35~11:20	😊 10:45~11:30		😊 10:50~11:35		😊 11:00~11:30
11:00	メガダンス45 田原		😊 11:00~11:30 背泳ぎ初級 菊川	😊 ボディジャム45 後藤	😊 ステップアップ ロコモ・フィット ロコモ・コア 岡 【定員：20名】	😊 11:15~11:45 初心者水泳アドバイザー 今福	メガダンス45 田原		😊 11:00~11:30 背泳ぎ初級 菊川
11:30				😊 11:40~12:25					😊 12:00~12:45
12:00	😊 11:55~12:40 ボディバランス45 (ST・FX) 森		😊 12:00~12:45 アクアピクス (オリジナル) KOZUE	😊 ポールストレッチ 平山		😊 12:15~12:45 クロール初級 今福	😊 11:55~12:40 ボディジャム45 田原	😊 12:00~12:45 アクアピクス (オリジナル) KOZUE	
12:30				😊 12:45~13:30			😊 12:45~13:45		😊 13:15~13:45
13:00	😊 12:55~13:40 ZUMBA 近藤		😊 13:15~13:45 バタフライ初級 菊川	😊 ボディパンプ45 江波戸		😊 変更 13:15~13:45 平泳ぎ初級 今福	😊 12:55~13:40 ZUMBA 近藤	😊 12:45~13:45 ボディバランス テック&45 森	😊 13:15~13:45 バタフライ初級 菊川
13:30									
14:00	😊 変更 14:05~14:50 骨盤ストレッチ 近藤			😊 14:15~14:45 平泳ぎ中級 菊川	😊 14:00~15:15 ワンコインレッスン ボディコンパ ット テック+マスター 江波戸	😊 14:20~15:05 ヨガ 森	😊 変更 14:05~14:50 骨盤ストレッチ 近藤		😊 14:15~14:45 平泳ぎ中級 菊川
14:30									
15:00									
15:30						😊 15:25~15:55 筋膜リリースヨガ 森			
16:00			準備			準備			準備
16:30			16:00~19:00			16:00~19:00			16:00~19:00
17:00			こども スイミング スクール			こども スイミング スクール			こども スイミング スクール
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	😊 19:00~20:00			😊 19:20~20:20			😊 19:00~20:00		😊 19:30~20:00
19:30	ヨガ 岡		😊 19:30~20:00 週替り 中級 鈴木 (平泳ぎ・バタフライ)	😊 19:20~20:20 ボディパンプ 齋藤		😊 19:30~20:15 アクアピクス (オリジナル) KOZUE	ヨガ 岡		😊 19:30~20:00 週替り 中級 鈴木 (平泳ぎ・バタフライ)
20:00									
20:30									
21:00	閉館			閉館			閉館		
21:30	閉館			閉館			閉館		
22:00	閉館			閉館			閉館		
22:30	閉館			閉館			閉館		
23:00	上記3日間以外は通常スケジュールです。								