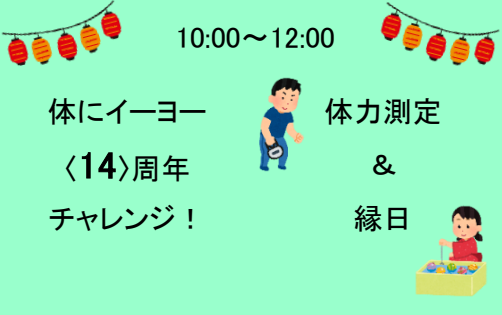


2026年8月9日(日) なぐわし公園PiK0A 14周年祭 タイムスケジュール

	スタジオ	会議室	プール	多目的	
				A面	B面
9:00					
10:00	9:30～10:15 気功 仲里		準備		
			10:00～13:00 こども スイミング スクール	 10:00～12:00 体にイーヨー 〈14〉周年 チャレンジ！ 体力測定 & 縁日	
11:00	10:45～11:30 ボディパンプ45 (TB) 齋藤(哲)				
12:00	12:00～13:00 ヨガ 矢部	12:15～13:00 無料セミナー 早川			
13:00				12:30～13:30 フラダンス発表会 ※見学のみの可	
14:00	変更 13:30～14:30 ボディジャム 田原		13:00～14:00 クロール初級 鈴木		
			14:15～14:45 バタフライ初級 鈴木		
15:00	変更 15:00～16:00 ボディパンプ 江波戸		15:00～15:30 平泳ぎ初級 杉山	14:30～15:30 ボディバランス 森・岡宮・内山	
16:00				16:00～17:00 メガダンス 高野・金子	
17:00	16:45～17:45 だれでも ロックダンス 山下				
18:00				17:30～18:30 ボディコンバット 江波戸、内山、齋藤(祐)、早川	
19:00	18:05～19:05 だれでも ヒップホップ 山下				
20:00				14周年特別プログラムのご案内  定員無し。どなたでもご参加いただけます。  無料セミナーは定員30名。  定員70名。16歳以上。 詳細については別紙案内をご確認ください。	
20:30					
21:00					