

なぐわし公園PiKOA 祝日プログラムのご案内

	9月21日(月)			9月22日(火)		
	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	会議室	プール
9:00						
10:00	9:30~10:30 ヨガ 矢部		時間変更 😊 9:30~10:00 アクアビクス (エンジョイ) サイタ	変更 😊 9:30~10:15 ボールストレッチ 森		時間変更 9:30~10:15 アクアビクス (シェイプ) サイタ
	変更 😊 10:50~11:30 シンブリーエアロ 岡宮	😊 10:40~11:25 バランスボール 平山		10:35~11:20 ボディジャム45 田原		
11:00			時間変更 12:00~12:45 アクアビクス (オリジナル) KOZUE	変更 😊 11:40~12:25 バランスコーディネーション 近藤		
	11:50~12:35 ボディバランス45 (ST) 岡宮		13:00~13:30 バタフライ初級 菊川	変更 12:40~13:25 ZUMBA 田原		
12:00			😊 13:45~14:15 平泳ぎ初級 菊川		13:35~14:35 コース型教室 シニア向けプログラム 筋力アップ教室 近藤	
	12:55~13:40 ZUMBA 近藤					
13:00						
	14:05~14:50 骨盤ストレッチ 近藤					
14:00	😊 15:10~15:40 ボディコンバット30 KOZUE	祝日特別 プログラム				
15:00			準備			準備
	16:10~17:10 ボディパンプ KOZUE	祝日特別 プログラム	16:00~19:00		16:30~17:20 コース型教室 チアダンス 桑原	16:00~19:00
16:00			こども スイミング スクール		17:30~18:30 コース型教室 チアダンス 桑原	こども スイミング スクール
17:00						
	😊 19:00~20:00 ヨガ 岡		19:30~20:00 月替り 初級 (平泳ぎ・バタフライ) 鈴木	😊 19:30~20:15 シェイプエアロ 鶴見	19:30~20:15 太極拳 竹内	19:30~20:00 月替り 初級 (クロール・背泳ぎ) 鈴木
18:00						
19:00						
20:00						
20:30						
21:00						