

なぐわし公園PiK0A

祝日タイムスケジュール

2025年4月29日（火）

	スタジオ	会議室	プール	多目的ホール A面	多目的ホール B面
9:00					9:00～11:00
9:30	😊 9:30～10:15 ポールストレッチ				一般開放 (有料)
10:00	瀬端		😊 10:00～10:45 アクアビクス (シェイプ) 岡		卓球 5台
10:30					利用料 1人300円 (市内料金)
11:00	10:35～11:20 ボディジャム45 田原		11:00～11:30 腰痛ケアアクア 菊川	😊	11:00～12:45
11:30	😊 11:40～12:20 シンプリーエアロ 岡		11:45～12:15 クロール中級 菊川		一般開放 (有料)
12:00		😊 12:15～13:00 美姿勢エクササイズ 近藤			卓球 5台
12:30	12:40～13:25 ZUMBA 瀬端				利用料 1人300円 (市内料金)
13:00					片づけ
13:30	😊 13:45～14:30 バレトン 和知	13:30～14:30 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			
14:00					
14:30					
15:00				専用利用	
15:30					
16:00			準備		
16:30		16:30～17:20 コース型教室 チアダンス 山本	16:00～19:00		専用利用
17:00			こども スイミング スクール		
17:30		17:30～18:30 コース型教室 チアダンス 山本			
18:00					
18:30					
19:00			😊 19:30～20:00 月替り 初級 鈴木 (平泳ぎ・バタフライ)		
19:30	19:30～20:15 シェイプエアロ 鶴見	19:30～20:15 太極拳 舟木			
20:00					
20:30					
21:00	*祝日の場合、21:00閉館となり20:00開始以降の プログラムは休講もしくは時間変更となります。				
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					