

なぐわし公園PiK0A 祝日タイムスケジュール

2025年7月21日（月）

	スタジオ	会議室	プール
9:00			
9:30	9:30～10:30 ヨガ 矢部		10:00～10:30 アクアビクス （エンジョイ） サイタ
10:00			
10:30	10:50～11:35 メガダンス45 田原	10:40～11:25 バランスボール 【定員20名】 平山	
11:00			11:30～12:15 アクアビクス （オリジナル） KOZUE
11:30	時間・場所変更		12:30～13:00 平泳ぎ中級 菊川
12:00	11:55～12:40 ボディバランス45(ST) 森		13:15～13:45 バタフライ初級 菊川
12:30			
13:00	12:55～13:40 ZUMBA 近藤		
13:30			
14:00	14:05～14:50 骨盤ストレッチ 近藤		
14:30			
15:00	15:10～15:55 レズミルズシェイプス テック&35 内山		
15:30			準備
16:00			16:00～19:00 こども スイミング スクール
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00～20:00 ヨガ 岡		19:30～20:00 月替り 中級 鈴木
19:30			（平泳ぎ・バタフライ）
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			

2025年8月11日（月）

	スタジオ	会議室	プール
9:00			
9:30	9:30～10:30 ヨガ 矢部		10:00～10:30 アクアビクス （エンジョイ） サイタ
10:00			
10:30	10:50～11:35 メガダンス45 田原	10:40～11:25 バランスボール 【定員20名】 平山	時間変更
11:00			11:00～11:30 背泳ぎ初級 菊川
11:30	11:55～12:40 レズミルズシェイプス テック&35 内山		時間変更
12:00			12:00～12:30 平泳ぎ中級 菊川
12:30		12:45～13:45 ボディバランス テック&4 5 (ST/FX) 森	時間変更
13:00	12:55～13:40 ZUMBA 近藤		13:00～13:30 バタフライ初級 菊川
13:30			
14:00	14:05～14:50 骨盤ストレッチ 近藤		
14:30			
15:00			
15:30			準備
16:00			16:00～19:00 こども スイミング スクール
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00～19:45 ZUMBA 瀬端		19:30～20:00 月替り 中級 鈴木
19:30			（平泳ぎ・バタフライ）
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			