

なぐわし公園PiK0A 祝日タイムスケジュール 2024年9月16日(月)

	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					
9:30	😊 9:30~10:30				
10:00	ヨガ 矢部		10:00~10:30 アクアピクス (エンジョイ) サイタ		
10:30	😊				
11:00	10:50~11:35 メガダンス45 田原		11:00~11:30 背泳ぎ 初級 菊川		
11:30	😊				
12:00	11:55~12:35 シンプルエアロ 岡宮		12:00~12:45 アクアピクス (オリジナル) KOZUE		
12:30		😊			準備
13:00	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		13:00~15:00 一般開放 (有料) 卓球 5台 利用料 1人300円 (市内料金)
13:30	😊				
14:00	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					片づけ
15:30					
16:00	16:00~17:15 ワンコインレッスン ボディバンプ テクニク&マスター クラス 江波戸		16:00~19:00		
16:30					
17:00				17:00~18:00 コース型教室	
17:30			こども スイミング スクール	bjリーグ アカデミー バスケットボール (小学1年~3年)	
18:00				18:00~19:30	
18:30				コース型教室 bjリーグ アカデミー バスケットボール (小学4年~6年)	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 瀬端		19:30~20:00 週替り 中級 鈴木		
19:30					
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					

なぐわし公園PiK0A 祝日タイムスケジュール 2024年9月23日(月)

	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					
9:30	😊 9:30~10:30				
10:00	ヨガ 矢部		10:00~10:30 アクアピクス (エンジョイ) サイタ		
10:30	😊				
11:00	10:50~11:35 メガダンス45 田原		11:00~11:30 背泳ぎ 初級 菊川		10:00~11:30 コース型教室 バトミントン (初級) 小室
11:30	😊				
12:00	11:55~12:35 シンプルエアロ 岡宮		12:00~12:45 アクアピクス (オリジナル) KOZUE		
12:30		😊			準備
13:00	12:55~13:40 ZUMBA 瀬端	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		13:00~15:00 一般開放 (有料) 卓球 5台 利用料 1人300円 (市内料金)
13:30	😊				
14:00	14:05~14:50 ヨガ 森		14:15~14:45 平泳ぎ 中級 菊川		
14:30					
15:00					片づけ
15:30					
16:00			16:00~19:00		
16:30					
17:00				17:00~18:00 コース型教室	
17:30			こども スイミング スクール	bjリーグ アカデミー バスケットボール (小学1年~3年)	
18:00				18:00~19:30	
18:30				コース型教室 bjリーグ アカデミー バスケットボール (小学4年~6年)	
19:00	19:00~20:00 ヨガ 岡		19:30~20:00 週替り 中級 鈴木		
19:30					
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					