

なぐわし公園PiK0A 祝日タイムスケジュール

2025年11月3日（月）

	スタジオ	会議室	プール
9:00			
9:30	😊 9:30～10:30		
10:00	ヨガ 矢部		😊 10:00～10:30 アクアビクス (エンジョイ) サイタ
10:30	😊	😊	
11:00	10:50～11:35 メガダンス45 田原	10:40～11:25 バランスボール 【定員20名】 平山	
11:30			😊 11:30～12:15
12:00	😊 変更 11:55～12:40 ボディバランス 4 5 (ST) 森	11:45～12:30 コース型教室 レズミルズ スライプ (体験会) 内山	😊 アクアビクス (オリジナル) KOZUE
12:30			😊 12:30～13:00 平泳ぎ中級 菊川
13:00	12:55～13:40 ZUMBA 近藤		13:15～13:45 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			
16:00			準備
16:30	16:30～17:30 コース型教室 子供バレエ教室 (年少～年長) 山崎		16:00～19:00
17:00			
17:30	17:30～18:30 コース型教室 子供バレエ教室 (1～6年生) 山崎		こども スイミング スクール
18:00			
18:30	時間変更		
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			

2025年11月24日（月）

	スタジオ	会議室	プール
9:00			
9:30	😊 9:30～10:30		
10:00	ヨガ 矢部		😊 10:00～10:30 アクアビクス (エンジョイ) サイタ
10:30	😊 NEW		
11:00	10:50～11:20 ボディコンバット30 早川・斎藤(祐)		😊
11:30	😊 変更		😊 11:30～12:15 アクアビクス (オリジナル) KOZUE
12:00	11:40～12:40 ボディバランス 森		😊 12:30～13:00 背泳ぎ初級 菊川
12:30			13:15～13:45 バタフライ初級 菊川
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			
15:30			
16:00			準備
16:30			16:00～19:00
17:00			
17:30			こども スイミング スクール
18:00			
18:30	😊 時間変更		
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			