

なぐわし公園PiKOA 祝日タイムスケジュール

2025年2月11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 瀬端		😊 10:00~10:45 アクアピクス (シェイブ) 岡		一般開放 (有料) 卓球 5台 利用料 1人300円 (市内料金)
10:00					
10:30	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
11:00			11:45~12:15 背泳ぎ中級 菊川		一般開放 (有料) 卓球 5台 利用料 1人300円 (市内料金)
11:30	😊 11:40~12:20 シンプルエアロ 岡	😊 12:15~13:00 美姿勢エクササイズ 近藤			片づけ
12:00					
12:30	12:40~13:25 ZUMBA 瀬端				
13:00					
13:30	😊 13:45~14:30 バレトン 和知	13:30~14:30 コース型教室 シニア向けボディビル 筋力アップ教室 近藤			
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	15:30~16:30 コース型教室 フラダンス 林		準備		
16:00					
16:30	16:40~17:40 コース型教室 フラダンス (初級) 林		16:00~19:00		
17:00			こども スイミング スクール		
17:30					
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 シェイブエアロ 鶴見	19:30~20:15 太極拳 竹内			
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					
23:00					

2025年2月24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 ヨガ 矢部		😊 10:00~10:30 アクアピクス (エンジョイ) KOZUE		
10:00				10:00~11:30	
10:30				コース型教室 バドミントン (初級) 小室	
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	😊 10:45~11:15 背泳ぎ初級 菊川		
11:30			😊 11:30~12:15 アクアピクス (オリジナル) KOZUE		
12:00	😊 11:55~12:35 シンプルエアロ 岡宮		😊 12:30~13:00 バタフライ初級 菊川		
12:30		😊 12:45~13:45 ボディバランス テック&45 森			
13:00	12:55~13:40 ZUMBA 近藤		13:15~13:45 平泳ぎ中級 菊川		13:00~15:00
13:30					一般開放 (有料) 卓球 5台 利用料 1人300円 (市内料金)
14:00	😊 14:05~14:50 骨盤ストレッチ 近藤				片づけ
14:30					
15:00					
15:30	15:30~16:30 ワンコインレッスン ボディメイク (定員30名) あき		準備		15:40~16:30 コース型教室 加イ体育教室 幼児クラス①
16:00					
16:30	😊 17:00~17:30 ボディバンプ30 内山		16:00~19:00		16:40~17:30 コース型教室 加イ体育教室 幼児クラス②
17:00			こども スイミング スクール	17:00~18:00 コース型教室	
17:30	😊 18:00~18:30 ボディコンパクト30 内山			bリーグアカデミー バドミントンホール (小学1年~3年)	17:40~18:40 コース型教室 加イ体育教室 児童クラス①
18:00				18:00~19:30 コース型教室 bリーグアカデミー バドミントンホール (小学4年~6年)	
18:30					18:50~19:50 コース型教室 加イ体育教室 児童クラス②
19:00	😊 19:00~20:00 ヨガ 岡			19:30~20:00 月替り 中級 鈴木 (平泳ぎ・バタフライ)	
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					
23:00					