

## なぐわし公園PiKO A 祝日タイムスケジュール

2026年2月23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 アクアピクス (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 平山 【定員20名】	
11:00			変更 11:45~12:15 背泳ぎ初級 菊川
11:30	11:55~12:35 シンプリーエアロ 河井		12:30~13:00 バタフライ初級 菊川
12:00			13:15~13:45 平泳ぎ中級 菊川
12:30		12:50~13:50 ボディバランスステック&45 (ST/FX)	
13:00	12:55~13:40 ZUMBA 近藤	森	
13:30			
14:00	14:05~14:50 骨盤ストレッチ 近藤		
14:30			
15:00			準備
15:30			
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			(クロール・背泳ぎ)
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00	*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。		
22:30			
23:00			