

なぐわし公園PiK0A 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		
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 平山 【定員20名】	
11:30			変更 11:45～12:15 背泳ぎ初級 菊川
12:00	11:55～12:35 シンプリーエア 河井		
12:30			12:30～13:00 バタフライ初級 菊川
13:00	12:55～13:40 ZUMBA 近藤	12:50～13:50 ボディバランステック&45 (ST/FX) 森	13:15～13:45 平泳ぎ中級 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			
17:00			16:00～19:00 こども スイミング スクール
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			
20:00			(クロール・背泳ぎ)
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			