

なぐわし公園PiK0A 祝日タイムスケジュール

2026年3月20日 (金)

	スタジオ	会議室	プール
9:00			
9:30	😊 9:30~10:15 ヨガ 岡		😊
10:00			10:00~10:45 アクアビクス (シェイプ) サイタ
10:30	😊 10:35~11:20 ボディバンプ45 内山	😊 10:45~11:30 ステップアップ ロコモ・フィット ロコモ・コア 岡	
11:00			
11:30	変更	【定員：20名】	😊
12:00	11:40~12:25 ボディバンプ45 内山		11:45~12:15 クロール初級 今福
12:30			😊 12:30~13:00 平泳ぎ初級 今福
13:00	12:55~13:40 ボールストレッチ 森	13:00~14:00 背骨コンディショニング 岡	
13:30			
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ nao	😊 14:20~15:05 ヨガ 森	
14:30			
15:00		😊 15:25~15:55 筋膜リリースヨガ 森	
15:30			準備
16:00			
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			
19:30	19:20~20:20 ボディバンプ 齋藤(哲)		😊 19:30~20:15 アクアビクス (オリジナル) KOZUE
20:00			
20:30			
21:00	<p>*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。</p>		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			