

なぐわし公園PiKOA13周年タイムスケジュール

	8/10(日)			
	スタジオ	会議室	多目的ホールA面	多目的ホールB面
9:00				
10:00	9:30～10:15 氣功 中里		9:30～11:00 ぴこあ夏祭り 縁日・体力測定 ピックルボール	
11:00	10:45～11:30 ボディパンプ45(TB) 齋藤			
12:00	12:00～13:00 ヨガ 矢部		11:30～12:00 ピコア O X クイズ	
13:00			12:30～13:30 フラダンス 発表会 ※見学のみ可	
14:00	13:30～14:15 W-UPセミナー 江波戸			
15:00		15:00～15:45 姿勢チェックセミナー 瀬端	14:30～15:30 ボディジャム 後藤・田原・山本(麻) (定員80名)	
16:00			16:00～17:00 ボディアタック 内山・山本(麻) (定員80名)	
17:00	16:45～17:45 だれでもロックダンス 山下			
18:00			17:30～18:30 ボディコンパット 内山・江波戸・養父 (定員80名)	
	18:05～19:05 だれでもヒップホップ 山下			
19:00		イベントレッスン(多目的ホール)の参加について ○ 20分前より多目的ホールにて入場の抽選を開始します。 一般入場待機エリアの列にお並び下さい。 ○ 入場優先券で入場の方も20分前より優先入場待機エリアの列にお並び下さい。 ○ 10分前に入場を開始します。 ● 市への報告の為、写真撮影を行います。予めご了承のほどお願いいたします。		
20:00				
20:30				
21:00				
	21時 閉館			

スタジオレッスンの参加及び入場は通常どおりとなります。

整理券配布
→ 30分前

入場
→ 5分前
(ボディパンプは10分前)

セミナーのご案内

①13:30～14:15
定員30名 スタジオ
『W-UPセミナー(実技)』
担当: 江波戸

レッスンやトレーニングを怪我なく、さらに効果的なものにするためのウォーミングアップをこの機会にチェックしましょう!

②15:00～15:45
定員20名 会議室
『姿勢チェックセミナー』
担当: 瀬端

いつも履いている靴をお持ち頂き、靴の底をチェックし、ご自身の癖や姿勢を改善しましょう!

↑
Tシャツをご購入頂いた方には入場優先券が配布されます。購入者の中で抽選順となります。

↑
太枠は無料。
どなたでもご参加、
ご見学いただけます。

多目的ホール

ぴこあ縁日ブース

ヨーヨー釣り
輪投げ etc...

体力測定ブース

立ち上がり
握力
長座体前屈 など

インボディによる
測定もやいます!

ピックアップブース

ピックルボールで
2つのゲームにチャレンジ

ピックルボールが初めての方
大歓迎!

ラジオ体操は
9:30～9:45
ウォーミングアップが出来たら
いろんなブースを楽しんでね

出入口

ピコア X クイズ

多目的ホール 11:30～12:00

ピコアに関することやトレーニングなど
様々なジャンルから出題。
正解○か不正解×かを
選んで勝ち残れ!

勝ち抜いた方には
素敵なプレゼントをご用意しています。
どなたでもお気軽にご参加ください。

～周年祭恒例～

300円
カレーライス

※数量限定

～特別販売会～

美味しいお煎餅やパンを
販売いたします。
数に限りがあるので
お早めに!