

なぐわし公園PiKOA 特別タイムスケジュール 2020年9月

|       | 月  |   |           |           |     | 火    |     |           |           |     | 水 | 木    |     |           |           |     | 金    |     |           |           |     | 土    |     | 日 |           |
|-------|--|---|-----------|-----------|-----|------|-----|-----------|-----------|-----|---|------|-----|-----------|-----------|-----|------|-----|-----------|-----------|-----|------|-----|---|-----------|
|       | スタジオ   | プール   | 多目的ホール A面 | 多目的ホール B面 | 会議室 | スタジオ | プール | 多目的ホール A面 | 多目的ホール B面 | 会議室 |   | スタジオ | プール | 多目的ホール A面 | 多目的ホール B面 | 会議室 | スタジオ | プール | 多目的ホール A面 | 多目的ホール B面 | 会議室 | スタジオ | プール |   | 多目的ホール 全面 |
| 9:00  |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 9:30  | 9:30~10:15<br>ヨガ<br>矢部                             |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 10:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 10:30 | 10:45~11:30<br>ラテンエアロ<br>上野                        | 10:30~11:15<br>スイム 初級<br>菊川                                   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 11:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 11:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>骨盤ストレッチ<br>近藤                       | 11:45~12:15<br>腰痛アクアケア<br>菊川                                  |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 12:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 13:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 13:30 | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>近藤                         | 12:45~13:30<br>アクアピクス<br>(オリジナル)<br>KOZUE                     |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 14:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 14:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 15:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 15:30 | 15:15~16:00<br>ボディバランス45<br>内山                     | 14:00~14:30<br>背泳ぎ 初級<br>今福                                   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 16:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 16:30 | 16:30~17:30<br>コース型教室<br>子供バレー教室<br>(4才~1年生)<br>山崎 | 15:00~15:30<br>クロール 中級<br>今福                                  |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 17:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 17:30 | 17:30~18:30<br>コース型教室<br>子供バレー教室<br>(2~6年生)<br>山崎  | 15:15~16:00<br>ボディバランス45<br>内山                                |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 18:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 18:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 19:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 19:30 | 19:20~20:05<br>ボディバランス45<br>鈴木(一)                  | 14:30~15:30<br>背泳ぎ 中級<br>百瀬                                   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 20:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 20:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 21:00 | 21:00~21:45<br>ヨガ<br>岡                             | 20:00~20:30<br>コース型教室<br>bjリーグアカデミー<br>バスケットボール<br>(中学/認定小学生) |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 21:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 22:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 22:30 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |
| 23:00 |  |   |           |           |     |      |     |           |           |     |   |      |     |           |           |     |      |     |           |           |     |      |     |   |           |

9月1日、15日、29日  
ボディジャム45

9月8日、22日  
ボディアタックテクニク  
+  
ボディアタック30

9月からの変更点のお知らせ

- スタジオ及び会議室レッスンの電話予約について  
通常クラス → 1回のお電話で同姓の方2名まで  
だれでもクラス → 通常クラスの条件+20歳以上の保護者様1名に  
お子様2名まで
- 定員変更クラス  
ボディバンプ → 20名から30名(従来の50%から75%に変更)

