

なぐわし公園PiKOA 祝日タイムスケジュール

(改定版)

	9/21(月) 敬老の日			9/22(火) 秋分の日		
	スタジオ	プール	会議室	スタジオ	プール	会議室
9:00						
9:30	9:30~10:15 ヨガ 矢部			9:30~10:15 骨盤ヨガ 伊藤	10:00~10:45	10:00~10:45
10:00						10:00~10:45 アクアエンジョイ 近藤
10:30		10:30~11:15 スイム 初級 菊川		10:45~11:30 週替りレッスン ホディアタック テック+30 安孫子		無料
11:00	10:45~11:30 ラテンエアロ 上野		11:45~12:30 かんたんフィットネス &ボディシェイプ 上野		11:15~11:45 初心者水泳アドバイス 今福	
11:30		11:45~12:125 腰痛ケアアクア 菊川				
12:00	12:00~12:45 骨盤ストレッチ 近藤			12:00~12:45 メガダンス 藤田	12:15~12:45 クロール 初級 今福	12:30~13:30 コース型教室 シニア向けプログラム 筋力アップ教室 近藤
12:30		12:45~13:30 アクアピクス (オリジナル) KOZUE				
13:00	13:15~14:00 ZUMBA 近藤				13:15~14:15 コース型教室 大人水泳 初級 今福	
13:30		14:00~14:30 背泳ぎ 初級 今福	14:00~14:45 太極拳 中山	13:45~14:30 ヨガ 矢部		
14:00	14:30~15:15 ホディバランス45 内山	15:00~15:30 クロール 中級 今福			14:30~15:30 コース型教室 大人水泳 中級 佐藤	
14:30				15:00~15:45 ボディジャム45 安孫子		
15:00	15:45~16:15 エクストリーム55(30) 内山					
15:30						
16:00		こども スイミング スクール				
16:30	16:45~17:30 8周年イベントプログラム 減量コンテスト 報告会 會澤・山田			16:30~17:15 ボディコンバット45 山田	こども スイミング スクール	
17:00						
17:30	18:00~18:45 シルバーウィーク特別プログラム 減量セミナー 江波戸			17:45~18:30 体幹トレーニング 山田		
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	19:20~20:05 ホディパンプ45 江波戸			19:10~19:55 シェイプエアロ 鶴見	19:30~20:00 平泳ぎ 中級 岩井	19:30~20:15 太極拳 竹内
20:00						
20:30						
21:00	21:00 閉館					



このマークのプログラム(減量コンテスト報告会、減量セミナー、バランスボール)は無料でご参加いただけます。通常のプログラム同様、予約が必要となります。