

# なぐわし公園PiKOA タイムスケジュール 2024年4月～6月

変更 新プログラム コース型教室 一般開放(卓球) ... 初めてでも参加しやすい **変更** ... 変更箇所

	月					火					水	木					金					土			日	
	スタジオ	会議室	プール	多目的ホール A面	多目的ホール B面	スタジオ	会議室	プール	多目的ホール A面	多目的ホール B面		スタジオ	会議室	プール	多目的ホール A面	多目的ホール B面	スタジオ	会議室	プール	多目的ホール A面	多目的ホール B面	スタジオ	プール	多目的ホール 全面	スタジオ	プール
9:00																										
9:30	9:30~10:30																									
10:00	ヨガ 矢部		10:00~10:30 アクアピクス(エンジョイ) サイタ																							
10:30																										
11:00	10:50~11:35 メガダンス45 田原		11:00~11:30 背泳ぎ初級 菊川																							
11:30																										
12:00	11:55~12:35 シブリーアロ 岡宮		12:00~12:45 アクアピクス(オリジナル) KOZUE																							
12:30																										
13:00	12:55~13:40 ZUMBA 近藤		13:15~13:45 バタフライ初級 菊川																							
13:30																										
14:00	14:05~14:50 骨盤ストレッチ 近藤		14:15~14:45 平泳ぎ中級 菊川																							
14:30																										
15:00																										
15:30																										
16:00																										
16:30	16:30~17:30 コース型教室		16:00~19:00																							
17:00	17:00~17:30 子供バレエ教室(年少~年長) 山崎		17:00~18:00 コース型教室																							
17:30	17:30~18:30 コース型教室		17:40~18:40 コース型教室																							
18:00	18:00~19:00 子供バレエ教室(1~6年生) 山崎		18:00~19:30 コース型教室																							
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00	20:00~21:00 ヨガ 岡		19:30~20:00 週替り 中級 鈴木 (平泳ぎ・バタフライ)																							
20:30																										
21:00																										
21:30	21:20~22:05 ZUMBA 瀬端																									
22:00																										
22:30																										
23:00																										

\* 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となります。

※土曜：だれでもヨガ 日曜：だれでもヒップホップは小学生以上の方がご参加頂けます。

- スタジオ及び会議室レッスン参加について ●
  - ・整列入場
  - ・整理券配布はレッスンの開始30分前
  - ・ルール・マナーを守ってご利用下さい。
- プールレッスン参加について ●
  - ・レッスン開始20分前にプールサイドで目印のゴムを配布します。
  - ・ルール、マナーを守ってご利用ください。

川越市なぐわし公園PiKOA  
049-239-0315

## スタジオ・プール・コース型教室内容

### ■ストレッチ

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
ポールストレッチ	30・45	ポールを使用し、ストレッチや肩甲骨を意識したエクササイズを行います。リラックス効果や姿勢改善が期待できるクラスです。	
骨盤ストレッチ	30・45	骨盤まわりのストレッチでカラダのゆがみや腰痛などを解消するクラスです。	

### ■エアロビクス

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
シンプリーエアロ	40	簡単で基礎的な運動を繰り返し、体力づくりをしながら有酸素運動を行います。	要
シンプリーステップ	40	ステップエクササイズの基本動作を行うクラスです。	要
シェイプエアロ	45	歩く動作を基本に有酸素運動を行います。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。	要
テクニカルエアロ	60	複雑な動きを楽しむエアロビクスに慣れている方向けのクラスです。	要

### ■レズミルズ・ラディカルフィットネス

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
ボディバンプ(TB)	45	専用のバーベルを使ったワークアウトです。	要
ボディバンプ	30・45・60	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行う全身シェイプアップクラスです。	要
ボディコンバット	30・45・60	エネルギッシュな音楽に合わせて格闘技の動きを繰り返し行うストレス発散クラスです。	要
ボディバランス(FX)	30・45	太極拳やヨガベースのW-UPと股関節や背面のストレッチで可動性を高めます。	
ボディバランス(ST)	30・45	ヨガベースのW-UPと下半身や股関節まわりの調整を図り、筋持久力を高めます。	
ボディバランス	60	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れ、柔軟性や筋持久力の向上及び心身をリラックスさせるプログラムです。	
ボディジャム	30・45・60	ダンスの動きをベースとしたスタジオワークアウトです。初心者からプロダンサーまでどなたでも参加可能です。	要
ボディアタック	30・45・60	筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングを行います。	要
メガダンス	30・45・60	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・カントリー等、様々なジャンルのダンスを取り入れたダンスプログラムです。	要
テック	15	各プログラムの基本テクニックを練習するクラスです。	要

### ■カルチャー系&ダンス系

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
バレトン	45	バレエをベースにした動きを行い、体を調整するクラスです。	要
バランスボール	30・45	ストレッチ、有酸素運動、筋トレなど初めての方でも無理なく参加できるクラスです。	
美姿勢エクササイズ	45	美しい姿勢をキープする為の筋肉を鍛えるクラスです。いろいろな動きを楽しむことができます。	
気功	45・60	心・呼吸・姿勢など心身を鍛錬し、体質改善を目指すクラスです。	要
太極拳	45・60	中国古来の武術をもとに緩やかに流れるような動きのクラスです。	要
ZUMBA	30・45・60	ラテン系の音楽とダンスを融合させた創作ダンスクラスです。	要
ヨガ・こころヨガ・だれでもヨガ	45・60	呼吸法・ポーズ・瞑想などの要素を調和させリラックスするクラスです。	
筋膜リリースヨガ	30	筋膜リリースの理論を取り入れ、ヨガのポーズを通して筋膜リリースを行い、身体のコリをほぐします。	
体幹トレーニング	30・45	身体の使い方や体幹部を集中的にトレーニングしていきます。自分のペースで動けるクラスです。	
ステップアップ / ロコモ(フィット・コア)	45	主に高齢者の方を対象にしたクラスです。ステップ台などを使い簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを行うクラスです。	要
ラジオ体操&オリジナルストレッチ	45	ラジオ体操で身体を動かし、ダンベルやポールを使った簡単な筋トレ、ストレッチでリフレッシュするクラスです。	要
コアクロス	30	重りやチューブなども使った、体幹トレーニングを行います。自分のペースで動けるクラスです。	要

### ■お子様もご参加いただけるプログラム ※保護者同伴・小学生～

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
だれでもヨガ	45	小学生～大人まで、呼吸法・ポーズ・瞑想などでリラックスできるクラスです。	
だれでもヒップホップ	60	小学生～大人まで、ラップの音楽に合わせて楽しくダンスするクラスです。	要

## ステップアップ

### ■大人向けコース型教室(3ヶ月1クール:有料)

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
フラダンス	60	ハワイアン音楽に乗せて優雅に踊り楽しさを味わえます。	
ピラティス	60	カラダのコア部分(体幹)を意識して美しいボディラインを目指します。	
骨盤調整	60	骨盤のゆがみを調整し、美しいボディラインを目指します。	
やさしいヨガ	60	ポーズにこだわらず、呼吸を気持ちよく行ってみましょう。	
背骨コンディショニング	60	背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。	
ステップアップヨガ	60	初心者から抜け出し、ヨガの深い世界に触れるクラスです。	
水中健康体操	60	水中で簡単な動作を行い、気功の要素も取り入れ、姿勢の維持やバランス力を養います。	
大人水泳 初級	60	クロール・背泳ぎの25m完泳を目指します。泳げない方もご参加頂けます。	
大人水泳 中級	60	平泳ぎ・バタフライの25m完泳、クロール・背泳ぎの上達を目指します。25m泳げる方が対象です。	
シニア筋力アップ教室	60	軽ダンベルやいすを使って活き活きとした生活に必要な筋力を鍛えます。	要
バドミントン(初級・中級)	90	バドミントンを基礎から応用まで学び、楽しみながら上達を目指します。	要

### ■子供向けコース型教室(3ヶ月1クール:有料)

バスケットボール(低学年)	60	bjリーグアカデミー公認コーチが、バスケの基礎からハイレベルな指導まで幅広く行います。	要
バスケットボール(高学年)	90	bjリーグアカデミー公認コーチが、バスケの基礎からハイレベルな指導まで幅広く行います。	要
チアダンス	50・60	基礎から学びリズム感を養います。3ヶ月で1つのフリをマスターします。	要
キッズダンスLaLa	60	ヒップホップを基礎から学びリズム感を養います。3ヶ月で1つのフリをマスターします。	要
バドミントン	75	ラケットショップフジスタッフが基礎から指導いたします	要
カワイ体育教室	50・60	こころ・からだ・ちえが大きく育つ体育教室です。	
カワイ新体操教室	60	多彩な動きや技を身につけ柔軟性やリズム感を育てます。	要
子供バレエ	60	年少～小学生までのお子様を対象。バレエの基礎から習得を目指します。	要

1回体験／1,100円 ※バスケットボール(高学年)、カワイ新体操教室／1,650円

※バスケットボール 低学年:小学1年～3年生 高学年:小学4年～6年生

※ キッズダンスLaLa:小学1年～中学生

### ■子供スイミングスクール(キャンセル待ち)

子供スイミングスクール	60	満3歳でおむつがとれたお子様～中学生までの有料スイミングスクールです。目標:水慣れ・水遊び～4種目まで。別途登録が必要です。
-------------	----	--

### ■プール

プログラム名	時間(分)	内容
ウォーク&ジョグ	30	水中で楽しくウォーキング・ジョギングを行います
アクアビクス	30・45	水中で行うエアロビクスで効果的にシェイプアップするクラスです。
腰痛ケアアクア	30	水中ストレッチで腰回りを中心に筋肉を使いながら腰痛予防します。
初心者水泳アドバイス	30	水に潜る、浮くことから始め、水泳の基礎を習得します。
クロール初級	30	クロールを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
クロール中級	30	クロールのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
平泳ぎ初級	30	平泳ぎを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
平泳ぎ中級	30	平泳ぎのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ初級	30	背泳ぎを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ中級	30	背泳ぎのレベルアップとスムーズに25m完泳を目指すクラスです。
バタフライ初級	30	バタフライを基礎から学び、25mの完泳を目指すクラスです。
スイム中級	45	4種目のレベルアップ。

 ← このマークのあるプログラムはシューズ無しでレッスンにご参加いただけます。