

なぐわし公園PiKOA タイムスケジュール 2024年1月～3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										9:00～11:00						9:00～11:00				9:00～10:00							
9:30	9:30～10:30				☹ 9:30～10:15 ポールストレッチ					一般開放 (有料)		9:15～10:15				一般開放 (有料)				一般開放 (有料) バドミントン 市内料金300円					9:30～10:15		
10:00	ヨガ 矢部		10:00～10:30							卓球		太極拳				卓球	9:30～10:15	9:30～10:15			変更 10:00～10:45			10:00～11:00	気功 仲里	準備	
10:30			アクアビクス (エンジョイ) サイタ	10:00～11:30 コース型教室 バドミントン (初級)						5台						5台	☺ 10:35～11:20	☹ 10:45～11:30			10:00～11:30 コース型教室 バドミントン (初級)	ボディアバ ラ45 (ST/FX) 内山	10:30～11:00	コース型教室			
11:00	☺ 10:50～11:35 メガダンス45 田原		11:00～11:30			10:35～11:20					利用料 1人300円 (市内料金)		☺ 10:35～11:35	10:50～11:35	10:30～11:30		☹ 10:45～11:30	☹ 10:45～11:30					☺ 10:45～11:30	カイト 新体操教室 リトル	☹ 10:45～11:30	10:00～ 13:00	
11:30			11:00～11:30			ボディアム45					11:00～12:45		☺ 10:35～11:35	10:50～11:35	水中健康体操		11:00～13:00	高野	ステップアップ ロコモ・フイット ロコモ・コア	11:15～11:45			小室		11:10～12:10	ボディアバ ンブ45 (TB)	
12:00	☺ 11:55～12:35 ｼﾝﾌﾞﾘｰｱﾌ 岡宮			専用利用		☹ 11:40～12:20				卓球		☺ 11:55～12:35				卓球						11:10～12:10	11:30～12:00	コース型教室		こども スイミング スクール	
12:30						田原					5台		☺ 11:55～12:35	11:55～12:40	舟木		5台					11:30～13:00	平泳ぎ 初級	コース型教室			
13:00						篠原					利用料 1人300円 (市内料金)		☺ 11:55～12:35	11:55～12:40	NEW 12:00～12:30 バタフライ中級		利用料 1人300円 (市内料金)					コース型教室 バドミントン (初中級/中級) 小室	今福	カイト 新体操教室 ジュニア	12:00～13:00		ヨガ 矢部
13:30		変更	KOZUE							片づけ		☺ 13:00～13:30				一般開放 (有料)	12:45～13:30	NEW			専用利用	ｼﾝﾌﾞﾘｰｱﾌ nao					
14:00	12:55～13:40	12:45～13:45										コアクロス	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～15:00	卓球											
14:30	ZUMBA	ボディバランス テック&4.5	13:15～13:45									岡宮	13:00～14:00	コース型教室	13:00～15:00	5台											
15:00	近藤	森	菊川										ヨガ	大人水泳 初級 菊川	一般開放 (有料)												
15:30				専用利用									伊藤		5台												
16:00	14:00～14:45		14:15～14:45								利用料 1人300円 (市内料金)					15:00～16:45	一般開放 (有料)										
16:30	骨盤ストレッチ		平泳ぎ 中級								片づけ						卓球										
17:00	近藤		菊川													5台											
17:30																											
18:00																											
18:30																											
19:00																											
19:30																											
20:00																											
20:30	20:00～21:00																										
21:00	ヨガ 岡																										
21:30																											
22:00	21:20～22:05																										
22:30	ZUMBA																										
23:00	瀬端																										
* 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。																								川越市なぐわし公園PiKOA 049-239-0315			

【 スタジオレッスン参加方法 】

- 【 整理券配布 】 （ スタジオ定員45名 会議室定員30名 ）※機材を使用した一部レッスンは定員40名
- ・整理券配布時間はレッスン開始30分前です。

※朝、9：30前開始のレッスンは、トレーニングルーム前で順次、整理券を配布いたします。

- ・整理券配布時間になりましたら、レッスン入場の順番を決めるくじ引きにて、整理券配布といたします
※整理券配布時間で定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。
- ・30分前の整理券配布で定員に満たないレッスンは、マシンジムカウンターで、整理券を
順次配布いたします。 同時に複数人を受け付けた場合は、スタッフの判断によりくじ引きにさせて
いただく場合がございます。

《 ご注意 》

- ・チェックインをしてから、整理券を取得してください。
- ・整理券取得のために、館内を走る・階段を駆け上がる行為は、危険なのでおやめください。
- ・必ずご本人様が整理券取得・レッスン参加をしてください。
- ・整理券の交換・譲渡はおやめください。キャンセルの場合はスタッフへ整理券をお渡しください。
- ・整理券取得のために、独自の整列をする・長時間待機する行為は、混乱・混雑を招きますので
ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

【 30分前整理券配布場所 】

- ・スタジオレッスン ⇒ 2階トレーニングルーム入り口前。
- ・会議室レッスン ⇒ 2階自動販売機前にある量の休憩コーナー。
※レッスン入場の順番を決めるくじ引きは、スタッフの指示に従い行ってください。

【 レッスンご参加の方へ 】

- ・入場はレッスン開始5分前です。レッスンは整理券番号順に入場いたします。
※ボディパンプの入場はレッスン開始10分前です。
- ・スタッフが整理券番号を呼びますので、順番に入場をお願いいたします。
- ・入場時に整理券の回収をいたします。

【 ご案内 】

- ・ルール・マナーを守って、ご利用をお願いいたします。
- ・社会情勢や自治体の要請、ご利用状況に応じて、対応を変更する場合もございます。
予めご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

【 プールプログラムの整理券配布 】

- ◆プールサイドの冷水機の場所に、整理券配布開始時間、定員、配布状況を掲示します。
- ・レッスン開始20分前からプールサイド冷水機前で整理券（ヘアゴム）を配布いたします。
- ・配布時間になりましたら、冷水機前の足跡にお並びください。（先着順）
※朝、一番最初のレッスン（10時台にスタートレッスン）は、9時から 監視台で配布いたします。
- ・整理券（ヘアゴム）は、腕につけたままレッスンコースにお入りください。
- ・整理券（ヘアゴム）は、レッスン終了時に回収いたします。
※プールサイドは滑りやすいので、絶対に走らないでください。
※定員に空きのある場合は、表示が 「 配布中 」 になっているので、監視台のスタッフへ
お声がけください。

【 スタジオ専用利用 】

- ・スタジオを、専用貸切利用でご利用いただける場合がございます。
- ・当日、フロントでご予約とお支払いをお願いいたします。
- ・ご利用希望の方は、お電話、フロントへお問い合わせください。
- ・1時間単位のご利用です。
- ・ご利用時間内で、準備から片付けをし、スタジオから退出できるようにお願いいたします。
- ・お支払いのない有料エリアでの待機・滞留はご遠慮ください。
- ・ご利用料金 1時間あたり ：2，100円／市内居住者 ・ 2，510円／市外居住者
※お電話での事前のご予約は出来かねます。