なぐわし公園PiKOA　タイムスケジュール　　2025年10月～12月

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

スタジオ
- 9:30～10:30 ヨガ 矢部
- 10:50～11:35 メガダンス45 田原
- 11:55～12:35 ｼﾝﾌﾟﾘｰｴｱﾛ 岡宮
- 12:55～13:40 ZUMBA 近藤
- 14:05～14:50 骨盤ストレッチ 近藤
- 16:30～17:30 コース型教室 子供バレエ教室（年少～年長） 山崎
- 17:30～18:30 コース型教室 子供バレエ教室（1～6年生） 山崎
- 20:00～21:00 ヨガ 岡
- 21:20～22:05 ZUMBA 瀬端

会議室
- 10:40～11:25 バランスボール【定員20名】 平山
- NEW 11:45～12:30 コース型教室 レズミルズスライブ 内山
- ↑11月10日スタート
- 変更 12:50～13:50 ボディバランステック＆45(ST/FX) 森

プール
- 10:00～10:30 アクアビクス（エンジョイ） サイタ
- 10:45～11:15 背泳ぎ初級 菊川
- 11:30～12:15 アクアビクス（オリジナル） KOZUE
- 12:30～13:00 平泳ぎ中級 菊川
- 13:15～13:45 バタフライ初級 菊川
- 準備
- 16:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:30～20:00 月替り　中級 鈴木（平泳ぎ・バタフライ）

多目的ホール A面
- 10:00～11:30 コース型教室 バトミントン（初級） 小室
- 専用利用
- 17:00～18:00 コース型教室 bjﾘｰｸﾞｱｶﾃﾞﾐｰ ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ（小学1年～3年）
- 18:00～19:30 コース型教室 bjﾘｰｸﾞｱｶﾃﾞﾐｰ ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ（小学4年～6年）
- 専用利用

多目的ホール B面
- 準備
- 13:00～15:00 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 片づけ
- 15:40～16:30 コース型教室 ｶﾜｲ体育教室 幼児ｸﾗｽ①
- 16:40～17:30 コース型教室 ｶﾜｲ体育教室 幼児ｸﾗｽ②
- 17:40～18:40 コース型教室 ｶﾜｲ体育教室 児童ｸﾗｽ①
- 18:50～19:50 コース型教室 ｶﾜｲ体育教室 児童ｸﾗｽ②
- 専用利用

火

スタジオ
- 9:30～10:15 ボールストレッチ 瀬端
- 10:35～11:20 ボディジャム45 田原
- 11:40～12:20 ｼﾝﾌﾟﾘｰｴｱﾛ 岡
- 12:40～13:25 ZUMBA 瀬端
- 13:45～14:30 バレトン 和知
- 15:30～16:30 コース型教室 フラダンス 林
- 16:40～17:40 コース型教室 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ（初級） 林
- 19:30～20:15 シェイプエアロ 鶴見
- 20:40～21:25 ボディジャム45 安孫子
- 21:45～22:30 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45 安孫子

会議室
- 9:40～10:40 コース型教室 骨盤調整 小川
- 10:50～11:50 コース型教室 ピラティス 小川
- 12:30～13:15 バランスコーディネーション 近藤
- 13:35～14:35 コース型教室 ｼﾆｱ向けｸﾞﾛｰﾊﾞﾙ筋力アップ教室 近藤
- 16:30～17:20 コース型教室 チアダンス 山本
- 17:30～18:30 コース型教室 チアダンス 山本
- 19:30～20:15 太極拳 竹内

プール
- 10:00～10:45 アクアビクス（シェイプ） 岡
- 11:00～11:30 腰痛ケアアクア 菊川
- 11:45～12:15 クロール中級 菊川
- 13:15～14:15 コース型教室 大人水泳 初級 今福
- 準備
- 16:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:30～20:00 月替り　初級 鈴木（平泳ぎ・バタフライ）
- 20:15～20:45 月替り　中級 清末（クロール・背泳ぎ）

多目的ホール A面
- 専用利用

多目的ホール B面
- 9:00～11:00 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 11:00～12:45 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 片づけ
- 専用利用

水

木

スタジオ
- 9:15～10:15 太極拳 舟木
- 10:40～11:25 メガダンス４５ 高野
- 11:55～12:35 ｼﾝﾌﾟﾘｰｽﾃｯﾌﾟ 河井
- 13:00～13:30 コアクロス 岡宮
- NEW 変更 13:50～14:35 週替わりレッスン ※詳細は別途ご案内
- 17:00～18:00 コース型教室 キッズダンスLaLa（小学１～3年） Yoo
- 18:00～19:00 コース型教室 キッズダンスLaLa（小学4～中学） Yoo
- 19:30～20:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ 内山
- 20:50～21:50 ボディアタック 内山

会議室
- 9:30～10:30 コース型教室 やさしいヨガ 長岡
- 10:50～11:35 気功 仲里
- 11:55～12:40 ラジオ体操＆オリジナルストレッチ 岡宮
- 【定員20名】
- 13:00～14:00 ヨガ 伊藤
- 14:20～15:20 コース型教室 ステップアップヨガ 伊藤
- 19:20～20:50 コース型教室 キッズダンスLaLa（選抜クラス） Yoo

プール
- 10:30～11:30 コース型教室 水中健康体操 舟木
- 11:45～12:15 ウォーク＆ジョグ 作山
- 12:30～13:00 背泳ぎ中級 作山
- 14:15～15:15 コース型教室 大人水泳 中級 菊川
- 準備
- 16:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:30～20:00 月替り　初級 鈴木（クロール・背泳ぎ）

多目的ホール A面
- 10:00～11:00 コース型教室 ピックルボール 中西・平山
- 11:10～12:10 コース型教室 ピックルボール 中西・平山
- 専用利用
- 17:00～18:00 コース型教室 bjﾘｰｸﾞｱｶﾃﾞﾐｰ ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ（小学1年～3年）
- 18:00～19:30 コース型教室 bjﾘｰｸﾞｱｶﾃﾞﾐｰ ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ（小学4年～6年）
- 専用利用

多目的ホール B面
- 9:00～11:00 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 11:00～13:00 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 13:00～15:00 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 15:00～16:45 一般開放（有料） 卓球 5台 利用料 1人300円（市内料金）
- 片づけ
- 17:15～18:05 コース型教室 ｶﾜｲ体育教室 幼児ｸﾗｽ
- 18:15～19:15 コース型教室 ｶﾜｲ体育教室 児童ｸﾗｽ
- 専用利用

金

スタジオ
- 9:30～10:15 ヨガ 岡
- 10:35～11:20 ボディパンプ45 内山
- 11:50～12:35 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45 内山
- 12:55～13:40 ボールストレッチ 森
- 14:00～14:45 シェイプエアロ nao
- 16:00～17:00 コース型教室 子供バレエ（年少～年長） 山崎
- 17:00～18:00 コース型教室 子供バレエ（小学１・2年） 山崎
- 18:00～19:00 コース型教室 子供バレエ（小学3～6年） 山崎
- 19:20～20:20 ボディパンプ 齋藤
- 20:40～21:40 ボディジャム 後藤

会議室
- 10:45～11:30 ステップアップ ロコモ・フィット ロコモ・コア 岡
- 【定員：20名】
- 13:00～14:00 背骨コンディショニング 岡
- 14:20～15:05 ヨガ 森
- 15:25～15:55 筋膜リリースヨガ 森

プール
- 10:00～10:45 アクアビクス（シェイプ） サイタ
- 11:00～11:30 初心者水泳ｸﾗﾌﾞﾊﾞｲｽ 今福
- 11:45～12:15 クロール初級 今福
- 12:30～13:00 平泳ぎ初級 今福
- 準備
- 16:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:30～20:15 アクアビクス（オリジナル） KOZUE

多目的ホール A面
- 9:30～11:00 コース型教室 バトミントン（初心者） 小室
- 11:00～12:30 コース型教室 バトミントン（初中級/中級） 小室
- 13:00～14:30 一般開放（有料） バトミントン 市内料金300円
- 14:30～16:00 一般開放（有料） バトミントン 市内料金300円
- 16:15～17:30 コース型教室 バドミントン ラケットショップフジ
- 17:30～18:45 コース型教室 バドミントン ラケットショップフジ
- 専用利用

多目的ホール B面
- 13:00～14:25 コース型教室 卓球（初心者） 大竹
- 14:30～15:55 コース型教室 卓球（初級） 大竹

土

スタジオ
- 9:30～10:15 ボディバランス45（FX） 内山
- 10:35～11:35 ボディコンバット 内山
- 12:00～12:40 ｼﾝﾌﾟﾘｰｴｱﾛ nao
- 13:00～14:00 だれでもヨガ nao
- 14:25～15:25 テクニカルエアロ 鈴木（優）
- 15:45～16:45 ボディパンプ KOZUE
- 17:05～17:50 こころヨガ KOZUE
- 19:00～19:45 シェイプエアロ 鶴見

プール
- 10:30～11:00 背泳ぎ初級 今福
- 11:15～11:45 バタフライ初級 今福
- 準備
- 14:00～17:00 こどもスイミングスクール

多目的ホール 全面
- 10:00～11:00 コース型教室 ｶﾜｲ新体操教室 リトル
- 11:10～12:10 コース型教室 ｶﾜｲ新体操教室 ジュニア
- 専用利用

日

スタジオ
- 9:30～10:15 気功 仲里
- 10:45～11:30 ボディパンプ45（TB） 齋藤
- 12:00～13:00 ヨガ 矢部
- 13:30～14:30 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ 江波戸
- 14:50～15:20 ボディパンプ30 江波戸
- 15:40～16:25 ボディジャム45 後藤
- 16:45～17:45 だれでもロックダンス 山下（陽）
- 18:05～19:05 だれでもﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 山下（陽）

プール
- 準備
- 10:00～13:00 こどもスイミングスクール
- 13:30～14:00 クロール初級 鈴木
- 14:15～14:45 バタフライ初級 鈴木
- 15:00～15:30 平泳ぎ初級 杉山

※土曜：だれでもヨガ　日曜：だれでもロックダンス・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 ●
①整理券配布はレッスンの開始30分前
②配布場所:トレーニング室前
③整理券番号順での入場（5分前または10分前）

● 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。
※10時台に始まるレッスンは9:00から配布します。

＊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もしくは時間変更となります。詳しくは代行案内にてご確認をお願いします。
＊プログラムは代行となる場合がございます。詳しくはホームページにてご確認ください。

川越市なぐわし公園PiKOA
０４９－２３９－０３１５

スタジオ・会議室プログラム内容

■ストレッチ

プログラム名	時間(分)	定員(名)	内容	シューズ
ポールストレッチ	45	40	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	45	40	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)	定員(名)	内容	シューズ
シンプリーエアロ	40	45	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	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	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	45	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)	定員(名)	内容	シューズ
ボディパンプ(TB)	45	40	専用のバーベルを使ったワークアウトです。	要
ボディパンプ	45・60	40	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	45・60	45	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)	45	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)	45	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	45	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	45・60	45	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	60	45	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	45	45	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	45	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)	定員(名)	内容	シューズ
バレトン	45	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。	👣
バランスボール	45	20	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。	👣
バランスコーディネーション	45	45	体の筋肉・骨格のバランスを整え、姿勢の改善・日常生活に必要な筋力を高める事を目的とします。	👣
気功	45	45	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	45	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	45	45	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	45	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	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。	👣
ステップアップ / ロコモ(フィット・コア)	45	20	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	20	ラジオ体操で身体を動かし、ダンベルやボ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	40	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)	定員(名)	内容	シューズ
だれでもヨガ	60	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	45	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
だれでもロックダンス	60	45	小学生～大人まで、ファンクやソウルミュージックなどのノリの良い音楽で踊るクラスです。	要

プール・コース型教室内容

■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。	
ピックルボール	60	全米で大人気！テニス・バドミントン・卓球の3要素が混ざった競技で、はじめての方でも楽しめるスポーツです。	要
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
大人卓球　初心者	85	18歳以上　卓球が初めての方が対象です。	要
大人卓球　初級	85	18歳以上　少しラリーのできる方が対象です。	要
レズミルズ　スライブ	45	健康寿命を延ばすための下半身と体幹のトレーニングです。	要

■子供向けコース型教室（3ヶ月1クール：有料）　1回体験／1,100円～

プログラム名	時間(分)	内容	シューズ
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基礎からハイレベルな指導まで幅広く行います。対象：小学1年～3年生	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基礎からハイレベルな指導まで幅広く行います。対象：小学4年～6年生	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、3ヶ月で1つのフリをマスターします。対象：小学1年～中学生	要
チアダンス	50・60	チアダンスを通して、仲間と楽しく協調性を身につけ、自らの力で「できる」を増やしていきます。	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が対象。バレエの基礎から習得を目指します。	要

■一般開放

多目的ホールでは、個人で利用できるスポーツを別途ご用意しております。
開始10分前にフロントにて受付開始。先着順で10分前に枠数を超える場合はくじ引き。

■子供スイミングスクール （キャンセル待ち）

プログラム名	時間(分)	内容
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)	定員(名)	内容
ウォーク＆ジョグ	30	40	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	40	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	40	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	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	30	クロールを基礎から学び、26mの完泳を目指すするクラスです。
クロール中級	30	30	クロールのレベルアップとスムーズに26m完泳を目指すクラスです。
平泳ぎ初級	30	30	平泳ぎを基礎から学び、26mの完泳を目指すクラスです。
平泳ぎ中級	30	30	平泳ぎのレベルアップとスムーズに26m完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ初級	30	30	背泳ぎを基礎から学び、26mの完泳を目指すクラスです。
背泳ぎ中級	30	30	背泳ぎのレベルアップとスムーズに26m完泳を目指すクラスです。
バタフライ初級	30	30	バタフライを基礎から学び、26mの完泳を目指すクラスです。

👣 ← 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。