

なぐわし公園PiKOA 特別タイムスケジュール 2021年4月29日～5月11日(火)

★…変更箇所

	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	スタジオ	プール	
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 アクアピクス (シェイブ) 岡				9:20～10:05 気功 白旗					9:30～10:15 キックボクシング エクササイズ 菅原					9:30～10:15 ホテイヤム45				9:30～10:15 気功 中里		
10:00																											
10:30		10:30～11:15 専用利用																									
11:00	10:45～11:30 ラテンエアロ 上野	11:15～11:45 スイム 初級 岡田				10:45～11:30 ボディジャム45 田原	11:15～11:45 ★背泳ぎ 中級 作山				10:35～11:20 太極拳 山下(幸)	10:15～11:15 水中健康体操 舟木				10:45～11:15 ポールストレッチ 高野					10:00～11:30 コース型教室 パドミントン(初級) 小室	10:45～11:30 ポディバランス45 内山 (STorFX)	11:00～11:30 クロール 中級 田中	10:00～11:00 コース型教室 カワイ新体操 リトル	10:45～11:30 ボディパンパ45 齋藤	10:45～11:30 スイミング スクール	
11:30		11:45～12:15 腰痛ケアアクア 菊川				11:45～12:30 かんたんフィットネス &ポディシェイブ 上野	12:00～12:40 ★バタフライ 初級 今福				11:50～12:20 メガダンス30 高野	★11:45～12:30 ★スイム 中級 ★岡田				11:40～12:25 ラジオ体操& オリジナルストレッチ 岡宮	★11:45～12:30 ★ホテイヤム45 ★内山				11:30～13:00 コース型教室 パドミントン (初・中級) (中級) 小室	11:00～12:00 コース型教室 整体ヨガ 菅原	11:30～12:00 ★背泳ぎ 初級 ★今福	11:10～12:10 コース型教室 カワイ新体操 ジュニア	11:30～12:00 コース型教室 カワイ新体操 ジュニア	11:30～12:00 コース型教室 カワイ新体操 ジュニア	
12:00																											
12:30	12:30～13:15 骨盤ストレッチ 近藤	12:45～13:30 アクアピクス (オリジナル) KOZUE				12:00～12:40 シンブリーエアロ 岡	12:15～12:45 ★準備 今福				12:50～13:30 シンブリーエアロ 岡宮	13:00～14:00 コース型教室 大人水泳 初級 菊川				13:00～13:45 ★13:00～13:45 ★ホテイヤム45 ★橋内	13:30～14:00 ★クロール 初級 菊川				12:30～13:00 ★初心者水泳アドバイス 今福	12:00～12:40 シンブリーエアロ 乗松	13:00～13:25 ステップアップ 岡	13:15～14:00 だれでもヨガ 乗松	12:00～12:45 ヨガ 矢部	12:00～12:45 ヨガ 矢部	
13:00																											
13:30																											
14:00	13:45～14:30 ZUMBA 近藤	14:00～14:30 ★平泳ぎ 中級 ★菊川				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	13:15～14:15 ZUMBA 瀬端	13:15～14:15 コース型教室 大人水泳 初級 今福			14:00～14:40 シンブリーステップ 河井	14:15～15:15 コース型教室 大人水泳 中級 菊川				14:00～14:40 ヨガ 伊藤	★14:00～14:45 ★美姿勢エクササイズ ★近藤				13:00～13:45 ヨガ 伊藤	★ホテイヤム45 ★橋内	13:30～14:00 ★クロール 初級 菊川	13:30～13:45 ロコモフィット ロコモコア 岡	13:15～14:00 だれでもヨガ 乗松	★13:15～14:00 ★ホテイヤム45 江波戸	14:00～14:30 クロール 初級 岩井
14:30																											
15:00	★15:00～16:00 ★ホテイヤム45 内山	15:00～15:30 クロール 中級 今福																									
15:30																											
16:00																											
16:30																											
17:00	16:30～17:30 コース型教室 子供バレー教室 (4才～1年生) 山崎	16:40～17:30 スイミング				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	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 スイミング			15:15～16:00 青春コメディショニング 岡	17:00～18:00 スイミング				16:00～17:00 コース型教室 子供バレー教室 (未就学児) 山崎	17:00～18:00 スイミング				16:00～16:45 ★月替りレッスン ★内山	16:00～16:45 4月 ボディアタック 45 5月 ボディコンバット 45 6月 ボディコンバット 45	16:00～16:15 後藤	★背泳ぎ 初級 ★鈴木(優)	16:45～17:30 だれでもヒップホップ 山下(陽)	16:00～16:30 ★背泳ぎ 初級 ★鈴木(優)	
17:30	17:30～18:30 コース型教室 子供バレー教室 (2～6年生) 山崎	17:30～18:30 スクール				17:30～19:00 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	17:40～18:40 コース型教室 フラダンス(初級) 林	18:45～19:30 シェイブエアロ 鶴見			17:00～18:00 キッズダンスLaLa (小1～3年) Yoo	17:00～18:00 スイミング			17:00～18:00 コース型教室 子供バレー教室 (1～2年) 山崎	17:00～18:00 スイミング				★17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	17:15～18:15 ポディパンパ KOZUE	
18:00																											
18:30																											
19:00	19:00～19:45 ポディパンパ45 鈴木	19:00～20:30 コース型教室 カワイ体育教室 子供バレー教室 (2～6年生) 山崎																									
19:30																											
20:00																											
20:30																											
21:00																											
21:30																											
22:00																											
22:30																											
23:00																											

まん延防止等重点措置等に基づく、自治体からの要請に従い、営業時間が短縮となります。
2021年4月29日(木)～5月11日(火)
9:00～20:00

※夜のレッスンを変更しておりますので、ご確認を宜しくお願い申し上げます。

社会情勢や自治体からの要請により、内容が変更となる場合がございます。予めご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

4月29日(木)～5月11日(火)の変更点

- スタジオ及び会議室レッスンのご予約について ●

電話予約可能なレッスン本数が
1日3本となります。(同一レッスン名の重複予約は
×)

スタジオレッスン予約方法（2021年4月29日(木)～5月11日(火)）

【事前電話予約】

- ・電話予約（049-239-0315） ご本人様のみ受付。（スタジオ定員30名 会議室定員20名）
- ・予約本数は1日3本となります。同一レッスン名の重複予約は出来かねます。

※当日定員に満たないクラスは、追加でご参加いただけます。

- ・事前予約受付は、参加予定レッスンの前日 昼12時から営業終了1時間前まで受付。
（木曜レッスンの予約受付は火曜 昼12時から開始）

- ・当日電話予約は朝10時からレッスン開始1時間前まで受付。

※当日11時前にスタートするレッスンは電話予約出来かねます。

施設へお越しいただき、トレーニングルームで直接予約をお願いいたします。

【当日直接予約】

- ・施設での直接予約はレッスン開始1時間前からトレーニングルームで受付いたします。
- ・事前電話予約で定員になっていないレッスン、事前キャンセルが出たレッスンを受付いたします。

【キャンセル】

- ・キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いいたします。
- ・無断キャンセルが続く場合は、ご予約いただけなくなる場合がございます。

【キャンセル待ち】

- ・当日キャンセル待ちは、レッスン1時間前から受付いたします。（先着順）
- ・キャンセルが出なかった場合は、レッスンにご参加いただけません。

【レッスンご参加の方へ】

- ・トレーニングルームカウンターにて、整理券をお受け取りください。
- ・レッスン開始1時間前から整理券受付をいたします。
- ・レッスン開始5分前に入場を開始いたします。
（ボディパンプは開始10分前から入場開始いたします。）
- ・レッスン開始5分前までに整理券受付をされていない方は、自動キャンセルとなります。
- ・レッスンをお待ちの際は、密を避け会話をしないようお願いいたします。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。