

なぐわし公園PIKOA 特別タイムスケジュール 2021年12月1日(水)～12月28日(火)

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	9:30～10:15 ヨガ 矢部			専用利用		9:30～10:15 骨盤ヨガ 伊藤	9:40～10:40 コース型教室 骨盤調整 小川	10:00～10:45 アクアピクス (シェイプ) 岡		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)	9:20～10:05 気功 白旗	9:30～10:30 コース型教室 初めてヨガ 長岡			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)	9:30～10:15 キックボクシング エクササイズ 菅原	9:45～10:15 バランスボール 平山	10:00～10:45 アクアピクス (シェイプ) サイタ	9:00～10:00 一般開放(有料) パドミントン 市内料金300円		9:30～10:15 ポディバランス45 内山 (STorFX)		10:00～11:00 コース型教室 カワイ新体操	9:30～10:15 気功 中里		
10:00																										
10:30			10:30～11:15 スイム 初級 今福			10:45～11:30 ボディジャム45 田原	10:50～11:50 コース型教室 ピラティス 小川	11:15～11:45 腰痛ケアアクア 菊川			10:35～11:20 太極拳 山下(幸)										10:00～11:00 コース型教室 カワイ新体操					
11:00	10:45～11:30 ラテンエアロ 上野																				10:45～11:30 ポディジャム45 内山	10:30～11:00 クロール 中級 田中	10:00～11:00 コース型教室 カワイ新体操	10:45～11:30 ポディバランス45(TB)	スイミング スクール	
11:30			11:45～12:15 背泳ぎ 初級 今福																		11:30～12:00 パタフライ 初級 田中	11:10～12:10 コース型教室 カワイ新体操				
12:00	12:00～12:45 骨盤ストレッチ 近藤	11:45～12:30 ポディシェイプ 上野				12:00～12:40 シンブリーエアロ 岡	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	12:15～12:45 平泳ぎ 初級 菊川			11:50～12:20 メガダンス30 高野	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 スイム 中級 作山								11:30～13:00 コース型教室 パドミントン (初・中級) 小室					
12:30			12:45～13:30 アクアピクス (オリジナル) KOZUE																							
13:00						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)					12:50～13:30 シンブリーエアロ 岡宮	13:00～13:45 ヨガ 伊藤	13:00～14:00 コース型教室 大人水泳 初級 菊川													
13:30	13:15～14:00 ZUMBA 近藤																									
14:00		14:00～14:45 クロール 中級 今福																								
14:30	14:30～15:30 ホデイバランス 橋内																									
15:00			15:00～15:30 平泳ぎ 中級 菊川																							
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 (年少～年長) 山崎																									
17:30	17:30～18:30 コース型教室 子供バレー教室 (1～6年生) 山崎																									
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	19:30～20:30 ヨガ 岡																									
20:00			20:00～20:30 背泳ぎ 中級 田中																							
20:30			21:00～21:30 平泳ぎ 初級 田中																							
21:00	21:00～22:00 ポディアタック 内山																									
21:30																										
22:00																										
22:30																										
23:00	※社会情勢や自治体からの要請により、営業時間・内容・レッスン参加方法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。																									

12月1日(水)～12月28日(火)

● スタジオ及び会議室レッスン参加について ●

- ・11月1日(月)～、整列入場へ変更
- ・整理券配布はレッスン開始の30分前
- ・ルール・マナーを守ってご利用ください。

※詳細は別紙をご覧ください。

週替わりレッスン

火
12月7日
13:15～13:45 ZUMBA 瀬端
12月14日
13:15～13:45 ホッパンプ30 後藤
12月21日
13:15～13:45 ZUMBA 瀬端
12月28日
13:15～13:45 ホッパンプ30 後藤

年末年始特営業のご案内

12月28日(火)	営業時間 9:00～23:00 ※プールエリアはご利用いただけません
12月29日(水)	年末年始特別休館
∩	∩
1月3日(月)	年末年始特別休館
1月4日(火)	通常営業
1月5日(水)	定休日
1月6日(木)	通常営業

12月28日(火)は、プールエリアのみ、法定点検・清掃・修理のため、ご利用出来ません。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

スタジオレッスン参加方法 (2021年11月1日(月)～)

【整理券配布・整列】(スタジオ定員30名 会議室定員20名)

・レッスン開始時間30分前から整理券配布を開始いたします。

(レッスンは、整理券番号順に入場いただきます。)

・整理券取得のための整列は、レッスン開始時間の1時間前からお願いいたします。

整列されている方の入場の順番は、くじを引きで決めさせていただきます。

※整列の方への配布が終わった後の整理券は、順番通りにお渡しいたします。

・朝、最初のレッスンは、トレーニングルーム前で整理券を配布いたします。

必ずチェックインをしてから、整理券を取得してください。

・必ずご本人様がお並びください。

・整列配布が済んだレッスンは、クリーンセットのカウンターで整理券をお渡しいたします。

スタッフへお声かけください。

【整列場所】

・スタジオレッスン整理券整列は、2階トレーニングルーム前と、2階トイレ前へ整列ください。

会議室レッスン整理券整列は、2階自動販売機前にある畳の休憩コーナーへ整列ください。

・整列の番号が足元にございますので、順番にお並びください。

【レッスンご参加の方へ】

・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。

・待機中は、感染予防対策・マスク着用・会話禁止へのご協力をお願い申し上げます。

【ご注意】

・レッスンの整理券取得・整列のために、館内を走ることはおやめください。

・コロナ感染防止の衛生管理対策へ、ご協力をお願い申し上げます。

館内ではマスク着用・会話禁止です。待機中も会話はおやめください。

・ルール・マナーを守って、ご利用をお願い申し上げます。

・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。

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。

【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30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は、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。