

なぐわし公園PiKOA タイムスケジュール 2023年1月5日(木)～3月31日(金)

☺ 初めてでも参加しやすい **変更** ... 変更箇所

時間	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	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 ZUMBA 近藤																																	
11:30																																		
12:00	11:55～12:35 シンブリーエアロ 岡宮																																	
12:30	12:55～13:25 コアクロス 岡宮	12:45～13:30 骨盤ストレッチ 近藤																																
13:00																																		
13:30	13:45～14:30 メガダンス45 田原																																	
14:00																																		
14:30	14:50～15:50 ボティバランス 内山																																	
15:00																																		
15:30																																		
16:00																																		
16:30	16:30～17:30 コース型教室 子供バレエ教室(年少～年長) 山崎																																	
17:00																																		
17:30	17:30～18:30 コース型教室 子供バレエ教室(1～6年生) 山崎																																	
18:00																																		
18:30																																		
19:00																																		
19:30																																		
20:00	20:00～21:00 ヨガ 岡																																	
20:30																																		
21:00																																		
21:30	21:20～22:05 ボティコンバット45 清水																																	
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に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。																																	

※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。

1月5日(木)～3月31日(金)

- スタジオ及び会議室レッスン参加について ●
- ・ 整理入場
- ・ 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。

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40名 会議室定員30名）

・整理券配布時間はレッスン開始30分前です。

※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。

・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、トレーニングルーム入りロカウンターで、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きます。ご了承ください。

《 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って行ってください。

【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。

・入場待機中は、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。

【ご案内】

・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。密を避け、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。

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（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。

2022年12月29日（木）～2023年1月3日（火）
年末年始の休館期間です。

※ 2022年12月28日（水）・2023年1月4日（水）定休日

《 イベント情報 》

Genki-Project-Tour 合同イベント 開催
2023年1月22日（日）『 Pleasur 』 in Kawagoe
PiKOAと一緒に盛り上がりましょう！

10:00～11:00 ZUMBA 瀬端 ・ 近藤

11:30～12:15 メガダンス 田原 ・ 柁内 ・ 上原

13:00～14:00 ボディジャム 田原典 ・ 田原勇 ・ Krazy-u

14:30～15:30 ボディバランス 内山 ・ 柁内 ・ 田中 ・ 服部

16:00～17:00 ボディアタック 内山 ・ 小川 ・ 田中

17:30～18:30 ボディコンバット 江波戸 ・ 清水 ・ 小川 ・ 田原

先行予約: 11月27日（日）17:00～12月9日（金）22:00 ※イベントTシャツ

一般予約: 12月18日（日）17:00～ ※18日当日は電話予約のみ、翌日から窓口可

※詳細は館内掲示物、及びHPをご確認ください。

3月はプロギング開催予定

『 ジョギング+ゴミ拾い 』のSDG'sスポーツを楽しもう！
3月17日（金）は、みんなで考える SDG's の日