

健康増進センター わくわくどーむ / 5月スポーツ教室スケジュール

2024年5月

月	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール			
	エアロビクス	第2			エアロビクス	第2			エアロビクス	第2			エアロビクス	第2		エアロビクス	第2	エアロビクス
9:00	9:15			9:15				9:10				9:15				9:15		
9:30	ラジオ体操			ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操 & ストレッチ		
10:00	10:15			10:00				9:30	健康ヨガ (教室)			10:00			10:00	10:00		
10:30	バランスボールエクササイズ (無料) 田島			ズンバ (教室)				10:30	新倉			10:30	ピラティス & ストレッチ (教室)		10:30	アクアピクス (教室)		
11:00	11:15			住吉				11:00	楊名時太極拳 (教室)			11:15			11:15			
11:30	ダンベルエクササイズ (無料) 田島			シェイプヨガ (教室)				11:30	柿沼			11:30	背骨体操 (教室)		11:30	バランスコアエクササイズ (無料) 田島		
12:00	休憩時間			住吉				12:00				12:00			12:00			
12:30				12:30				12:30	12:30			12:30			12:30			
13:00				ボディメイクコアトレーニング (教室)				13:00	腰痛予防ストレッチ (無料) 近藤			13:00			13:00			
13:30				体質改善ストレッチ (無料) misao				13:40	リンパデトックス (教室)			13:40			13:40			
14:00				14:00				14:10	ストレッチ (無料) SAYAKA			14:10			14:10			
14:30				エアロダンス (無料) misao				15:00	15:00			15:00			15:00			
15:00	休憩時間			15:15				15:30	15:30			15:30			15:30			
15:30				キッズダンス基礎クラスA (教室) 藤原				16:15	16:15			16:15			16:15			
16:00				16:30				16:30	16:30			16:30			16:30			
16:30				16:45				17:30	17:30			17:30			17:30			
17:00				17:30				18:15	18:15			18:15			18:15			
17:30				18:45				19:00	19:00			19:00			19:00			
18:00				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			
18:30				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			
19:00				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			
19:30				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			
20:00				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			
20:30				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			
21:00				20:00				20:00	20:00			20:00			20:00			

ショートプログラム

月 / 9:30- みんなでバランス (スタジオ)
10:30- 腰痛予防 (ストレッチルーム)

火 / 9:30- 機能改善 (スタジオ)
10:30- レッグシェイプ (ストレッチルーム)

水 / 9:30- ヒップリフティング (スタジオ)
10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム)

木 / 9:30- 姿勢改善 (ストレッチルーム)
10:30- 背中シェイプ (ストレッチルーム)

金 / 9:30- 腰痛予防 (スタジオ)
10:30- みんなでバランス (ストレッチルーム)

■トレーニング室無料プログラム
レッスン開始30分前から受付開始いたします。
<強度の目安>
★……初級 ☆☆…初中級

■プール無料レッスンプログラム
無料レッスンは開始20分前より
受付案内の放送が流れますので、放送後に
監視室にてゴムバンドをお受取りください。

友達募集 わくわくどーむと おともだちになろう!

LINE公式アカウント @wakuwakudome



●プール教室・団体利用は最大2コース使用します。3コースは一般の方のご利用が可能です。 ●無料表記は施設利用料のみでご参加いただけます。

●スケジュールは、インターネットでもご覧いただけます。http://asaka-wakuwakudome.com/ ※都合により、内容・時間・担当者等が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

●ワントタイムレッスンは、1回800円で受講できるレッスンです。各レッスン30分前より発券(先着順)。3Fトレーニング室前にて受付いたします。

●休館日のご案内【通常期(4月～11月、3月)】毎月第1月曜日(月曜日が祝祭日に当たる場合は翌平日)【冬季(12月～2月)】毎週月曜日(月曜日が祝祭日に当たる場合は翌平日)