

健康増進センター わくわくどーむ / 12月スポーツ教室スケジュール

2024年12月

月	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	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	第2
9:15	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		ラジオ体操	
9:30	ショートプログラム ～姿勢改善～		ショートプログラム ～腰痛予防～		ショートプログラム ～機能改善～		ショートプログラム ～ヒップリフティング～		ラジオ体操 & ストレッチ		ラジオ体操 & ストレッチ	
10:00	ズンバ (教室)		姿勢改善 ヨガ (教室)	楽しく体操 (教室)	健康ヨガ (教室)		24式 太極拳 (教室)		簡単ベリーダンス (ワンタイムレッスン)	ルーシーダットン (教室)	幼児1 (教室)	MIX エアロ ☆☆ (無料)
10:30	住吉		笹川	柳澤	新倉		竹内		Nasim	溝越	10:30 幼児2 (教室)	misao
11:00												
11:15	シェイプ ヨガ (教室)		やさしいエアロ & ストレッチ (教室)		楊名時 太極拳 (教室)		背骨体操 (教室)		ポールコンディショニング ☆ (無料)	リフレッシュ ストレッチ (ワンタイムレッスン)		STEP45 ☆☆ (無料)
11:30	住吉		笹川		柿沼		Kaori		田島	溝越		misao
12:00	休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間	休憩時間
12:30	ボディメイク トレーニング (教室)	体質改善 ストレッチ ☆ (無料)	バレエ ピラティス (教室)	腰痛予防 ストレッチ ☆ (無料)			バランス コントロール エクササイズ ※第3金曜は 休講となります		笹川			12:30 抗重力 トレーニング ☆ (無料)
13:00	近藤	misao	SAYAKA	笹川					笹川			misao
13:30												
14:00	エアロde ダンス ☆☆ (無料)		リンパ デトックス (教室)		エンジョイ ダンス ☆ (無料)		セルフケア ストレッチ ☆ (無料)		柳澤			14:00 フロー スタイル ヨガ (ワンタイムレッスン) misao
14:30	misao		SAYAKA		柳澤		柳澤		14:15			
15:00	休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		14:15			
15:30	キッズダンス 基礎クラスA *4~6歳の 未就学児 (教室)		キッズダンス 基礎クラスB *4~6歳の 未就学児 (教室)		misao		チアダンス エクササイズ (ワンコイン)		美紗			
16:00	藤原		藤原		misao		美紗					
16:30	キッズ バレエ *小学1~6年 (教室)		テーマ パークA初級 *小学1~6年 (教室)		15:30							
17:00	miho.M		藤田		15:30							
17:30	休憩時間		休憩時間		15:30							
18:00					15:30							
18:30	10月-12月 ショートプログラム		テーマ パークB中級 *小学1~6年 (教室)		15:30							
19:00	月/9:30- ヒップリフティング (スタジオ)		ソフトダンス エアロ ☆☆ (無料) misao		15:30							
19:30	10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム)		20:00		15:30							
20:00	火/9:30- 姿勢改善 (スタジオ)		ボディケア ヨガ (教室) misao		15:30							
20:30	10:30- 背中シェイプ (ストレッチルーム)				15:30							
21:00	水/9:30- 腰痛予防 (スタジオ)				15:30							
	10:30- みんなでバランス (ストレッチルーム)				15:30							
	木/9:30- 機能改善 (ストレッチルーム)				15:30							
	10:30- レッグシェイプ (ストレッチルーム)				15:30							
	金/9:30- ヒップリフティング (スタジオ)				15:30							
	10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム)				15:30							

休館日

■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 募集中

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)