

健康増進センター わくわくどーむ / 1月スポーツ教室スケジュール

2025年1月

月	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ エアロビクス	第2 プール	スタジオ エアロビクス	第2 プール	スタジオ エアロビクス	第2 プール	スタジオ エアロビクス	第2 プール	スタジオ エアロビクス	第2 プール	スタジオ エアロビクス	第2 プール
9:00												
9:30			9:15 ラジオ体操		9:15 ラジオ体操		9:10 ラジオ体操		9:15 ラジオ体操	9:15 ラジオ体操 & ストレッチ		9:15 ラジオ体操 & ストレッチ
10:00			10:00 ショートプログラム ～みんなで作ろう～		10:00 ショートプログラム ～機能改善～		9:30 健康ヨガ (教室) 新倉		10:00 ショートプログラム ～姿勢改善～			10:00 ラジオ体操 & ストレッチ
10:30			10:00 ズンバ (教室) 住吉		10:00 姿勢改善 ヨガ (教室) 笹川	10:00 楽しく体操 (教室) 柳澤	10:00 シニア A (教室)		10:00 24式 太極拳 (教室) 竹内			10:00 MIX エアロ ★☆(無料)
11:00			10:45 レディース 水慣れ クロール 背泳ぎ (教室)		10:45 シニア B (教室)		10:30 アクア ビクス (教室)		11:15 24式 太極拳 (教室) 竹内			10:30 幼児 2 (教室)
11:30			11:15 シェイプ ヨガ (教室) 住吉		11:15 やさしいエアロ & ストレッチ (教室) 笹川		11:00 楊名時 太極拳 (教室) 柿沼		11:30 背骨体操 (教室) Kaori			11:15 STEP45 ★☆(無料)
12:00			12:00 レディース 上級 (教室)		12:00 休憩時間		12:00 休憩時間		11:30 バランスコア エクササイズ ★(無料) 田島			11:30 STEP45 ★☆(無料)
12:30			12:30 ボディメイク トレーニング (教室) 近藤	12:30 体質改善 ストレッチ ★(無料) misao	12:30 休憩時間		12:30 休憩時間		12:30 バランスコア エクササイズ ※第3金曜は 休講となります			12:30 休憩時間
13:00			13:30 ワンポイント スイミング (無料) 大場		12:30 バレエ ピラティス (教室) SAYAKA	12:30 腰痛予防 ストレッチ ★(無料) 笹川		12:30 休憩時間	13:00 ボディ コントロール ピラティス (ワントタイムレッスン) 笹川			12:30 抗重力 トレーニング ★(無料) misao
13:30			14:00 エアrode ダンス ★☆☆(無料) misao		13:40 リンパ デトックス (教室) SAYAKA		14:00 水中 ウォーク (無料) 中島		13:00 キッズチアダンス 中級(土) *小学1～6年 (教室) Yuka			13:30 フロー スタイル ヨガ (ワントタイムレッスン) misao
14:00			15:15 キッズダンス 基礎クラスA *4～6歳の 未就学児 (教室) 藤原		14:00 休憩時間		14:10 ストレッチ ★(無料) misao		14:15 チアダンス エクササイズ (ワントタイム) 美紗			14:00 休憩時間
14:30			16:30 キッズ パレエ *小学1～6年 (教室) miho.M		15:30 キッズダンス 基礎クラスB *4～6歳の 未就学児 (教室) 藤原		15:00 シンプル エアロ ★☆☆(無料) misao		14:15 キッズチアダンス 初級(土) *小学1～6年 (教室) Yuka			14:30 休憩時間
15:00			17:30 こども 中級 (教室)		15:30 キッズ HipHop *小学1～3年 (教室) 仲田		15:30 エンジョイ ダンス ★(無料) 柳澤		15:30 キッズチアダンス 初級(木) *小学1～6年 (教室) Yuka			15:00 休憩時間
15:30			18:15 テーマ パークA初級 *小学1～6年 (教室) 藤田		16:45 テーマ パークA初級 *小学1～6年 (教室) 藤田		16:30 ストレッチ ★(無料) misao		16:30 キッズ ヨガ *小学1～6年 (教室) 美紗			15:30 キッズ空手 初級 *小学1～6年 (教室) 萩原
16:00			18:45 テーマ パークB中級 *小学1～6年 (教室) 藤田		17:45 こども 上級 (教室)		17:40 キッズ HipHop *小学4～6年 (教室) 仲田		17:40 キッズチアダンス 中級(木) *小学1～6年 (教室) nonoka			16:30 キッズ ヨガ *小学1～6年 (教室) 美紗
16:30			19:00 かんたん トレーニング ★(無料) misao		18:50 こども 特級 (教室)		18:45 キッズ Hip Hop *中級 (教室) 仲田		18:45 ダンス エクササイズ (教室) 上里			16:40 キッズ空手 中級 *小学～高校生 (教室) 萩原
17:00			20:00 ボディケア ヨガ (教室) misao		20:00 アクティブ ピラティス (教室) misao		19:50 キック & パンチ (教室) 上里		19:50 キック & パンチ (教室) 上里			17:30 キッズ空手 上級 *小学～高校生 (教室) 萩原
17:30			21:00 成人 水泳 (教室)									17:50 キッズ空手 上級 *小学～高校生 (教室) 萩原
18:00												18:00 休憩時間
18:30												18:30 休憩時間
19:00												19:00 休憩時間
19:30												19:30 休憩時間
20:00												20:00 休憩時間
20:30												20:30 休憩時間
21:00												21:00 休憩時間

休館日

1月-3月
ショートプログラム

月/休館日

火/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)

水/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)

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

金/9:30- 姿勢改善 (スタジオ)
10:30- 背中シェイプ (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)