

健康増進センター わくわくどーむ / 4月スポーツ教室スケジュール

2025年4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	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	第2		エアロビクス	第2	
9:00																				
9:15			9:15			9:15			9:10			9:15			9:15			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 & ストレッチ			ラジオ体操 & ストレッチ		
9:30					9:30			9:30									9:30			
ショートプログラム ～みんなでハラス～			ショートプログラム ～機能改善～		レディース 平泳ぎ ハダフライ (教室)			ショートプログラム ～ヒップリフティング～	9:30 健康ヨガ (教室) 新倉		ストレッチルーム にて開催	ショートプログラム ～みんなでハラス～			10:00		10:00			
10:00			10:00			10:00	10:00		10:00			10:00			10:00	10:00		10:00		
10:15																				
10:30	バランス ボール エクササイズ ★(無料) 田島		ズンバ (教室) 住吉			姿勢改善 ヨガ (教室) 笹川	楽らく体操 (教室) 柳澤		10:30 ピラティス & ストレッチ (教室) 柳澤		10:00 アクア ピクス (教室) 関口	24式 太極拳 (教室) 竹内			簡単 ベリーダンス (ワнтаймレッスン) Nasim	ルーシー ダットン (ワнтаймレッスン) 溝越		MIX エアロ ★☆(無料) misao		
11:00					10:45															
11:15																				
11:30	ダンベル エクササイズ ★(無料)		11:15			11:15			11:00			11:15			11:30	11:20		11:15		
									楊名時 太極拳 (教室) 柿沼			背骨体操 (教室) Kaori	11:30 バランスコア エクササイズ ★(無料) 田島		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нтаймレッスン) 溝越		STEP45 ★☆(無料) misao		
12:00																				
	田島																			
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				

●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нтайм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る場合は翌平日)

■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