

健康増進センター わくわくどーむ / 7月スポーツ教室スケジュール

2025年7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 ラジオ体操		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		
9:30	ショートプログラム ～機能改善～		ショートプログラム ～セブ' リフティング ～		9:30 レディース 平泳ぎ ハタフリ (教室)	ショートプログラム ～姿勢改善～		9:30	9:30 健康ヨガ (教室) 新倉	ショートプログラム ～みんなでバ'ランス～	ストレッチルーム にて開催	ショートプログラム ～機能改善～			10:00 簡単 ベリーダンス (ワンタイムレッスン) Nasim	10:00 ルーシー ダットン (ワンタイムレッスン) 溝越	9:30 幼児 1 (教室)	9:30 ラジオ体操 & ストレッチ		
10:00	10:15 バランス ボール エクササイズ ★(無料) 田島		10:00 ズンバ (教室) 住吉		10:45 レディース 水慣れ クロール 背泳ぎ (教室)	10:00 姿勢改善 ヨガ (教室) 笹川	10:00 楽らく体操 (教室) 柳澤	10:00	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)		10:00 24式 太極拳 (教室) 竹内			11:30 簡単 ベリーダンス (ワンタイムレッスン) Nasim	11:20 リフレッシュ ストレッチ (ワンタイムレッスン) 溝越	10:30 幼児 2 (教室)	10:00 MIX エアロ ★☆(無料)		
10:30	11:15 ダンベル エクササイズ ★(無料)		11:15 シェイプ ヨガ (教室) 住吉		12:00 レディース 上級 (教室)	11:15 やさしいエアロ & ストレッチ (教室) 笹川		10:45 シニア B (教室)	11:00 楊名時 太極拳 (教室) 柿沼			11:15 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		11:30 ポールコンディ ショニング ★(無料)	11:20 リフレッシュ ストレッチ (ワンタイムレッスン) 溝越		11:15 STEP45 ★☆(無料)		
11:00	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		
12:00	田島		12:30 ボディメイクコア 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 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		13:00 エンジョイ ダンス ★(無料) 柳澤			12:30 バランス ボール ボディメイク ★(無料) 田島	※第3金曜は 休講となります		12:30 ボディ コントロール ピラティス (ワンタイムレッスン) 笹川	13:00 キッズチアダンス 中級(土) * 小学1～6年 (教室) Yuka		12:30 抗重力 トレーニング ★(無料) misao		
12:30			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	14:10 ストレッチ ★(無料) misao			13:30 セルフケア ストレッチ ★(無料) 柳澤			14:15 キッズチアダンス 初級(土) * 小学1～6年 (教室) Yuka			13:30 フロー スタイル ヨガ (ワンタイムレッスン) misao		
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30		15:30 幼児 (教室)			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			15:30 幼児 (教室)						15:30 幼児 (教室)						
16:00																				
16:30					16:15 幼児 2 (教室)															
17:00		16:30 こども 初級 (教室)																		
17:30					17:30 こども 中級 (教室)															
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				

7月-9月
ショートプログラム

月ノ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)

火ノ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)

水ノ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)

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

金ノ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)

●第2期有料水泳教室は、7/14以降順次最終日となります。詳細はホームページ教室案内にてご確認ください。
●7/29(火)～7/31(木)は短期水泳教室開催のため 13:50～16:10 1コース / 16:10～18:20 2コース 使用します。ご了承ください。

■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

●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)