

健康増進センター わくわくどーむ / 6月スポーツ教室スケジュール

2025年6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	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～				ショートプログラム ～姿勢改善～				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 ～みんなでハラス～		
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				健康ヨガ (教室) 新倉				24式 太極拳 (教室) 竹内				簡単 ベリーダンス (ワンタイムレッスン) Nasim		
11:00																		
11:15	ダンベル エクササイズ ★(無料)			シェイプ ヨガ (教室) 住吉				やさしいエアロ & ストレッチ (教室) 笹川				背骨体操 (教室) Kaori				ポールコンディ ショニング ★(無料)		
12:00	田島																	
12:30				ボディメイク トレーニング (教室) 近藤				バレエ ピラティス (教室) SAYAKA										
13:00				体質改善 ストレッチ ★(無料) misao				腰痛予防 ストレッチ ★(無料) 笹川										
13:30																		
14:00																		
14:30				エアrode ダンス ★☆☆(無料) misao				リンパ デトックス (教室) SAYAKA										
15:00																		
15:30				キッズダンス 基礎クラスA *4~6歳の 未就学児 (教室) 藤原				キッズダンス 基礎クラスB *4~6歳の 未就学児 (教室) 藤原										
16:00																		
16:30				幼児 (教室)														
17:00				16:30 こども 初級 (教室)				16:45 テーマ パークA初級 *小学1~6年 (教室) 藤田										
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

4月-6月
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- 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)

■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)