

健康増進センター わくわくどーむ / 10月スポーツ教室スケジュール

2025年10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	
9:15			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		
ショートプログラム ～ヒップリフティング～			ショートプログラム ～姿勢改善～		9:30	レディース 平泳ぎ バタフライ (教室)			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 ～ヒップリフティング～			10:00		9:30			
10:00			10:00					10:00	10:00		10:00	10:00			10:00			10:00		
10:15			ズンバ (教室)					姿勢改善 ヨガ (教室)	楽しく体操 (教室)			24式 太極拳 (教室)			簡単 ベリーダンス (ワнтаймレッスン)		ルーシー ダットン (ワнтаймレッスン)			
バランス ポール エクササイズ ★(無料) 田島			住吉					笹川	柳澤			竹内			Nasim		溝越			
11:15			11:15					11:15				11:15			11:30		11:20			
ダンベル エクササイズ ★(無料)			シェイプ ヨガ (教室)			レディース 水慣れ クロール 背泳ぎ (教室)			やさしいエアロ & ストレッチ (教室)			背骨体操 (教室)		バランスコア エクササイズ ★(無料)		リフレッシュ ストレッチ (ワнтаймレッスン)				
田島			住吉					笹川				Kaori		田島		溝越				
					</															

●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

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