健康増進センター わくわくどーむ / 11月スポーツ教室スケジュール 火 水 木 金 プール プール プール プール プール プール 第2 第2 第2 第2 第2 第2 9:00 9:10 9:15 9:15 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 9:30 9:30 9:30 ストレッチルーム 9:30 マートプログラー ~機能改善~ レディ-ス 平泳ぎ 幼児 シニア 健康ヨガ 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 Α (教室) パタフライ 10:15 (教室) 姿勢改善 ルーシー (教室) MIX (教室) 新倉 アクア ピクス (教室) ダットン コガ 楽らく体操 ベリーダンス 10:30 エアロ パランス ボール 太極拳 10:30 (教室) 10:30 (教室) (ワンタイムレッスン ワンタイムレッスン ★☆(無米 (教室) 10:45 10:45 エクササイズ ピラティス 10:30 柳澤 溝越 ★(無料) 田島 misao & ストレッチ レディース 幼児 11:00 水慣れ クロ-ル シニア 関口 11:15 11:15 11:15 11:15 11:15 11.20 В 11:00 (教室) 柳澤 背泳ぎ 11:30 11:30 やさしいエアロ (教室) シェイプ ダンベル ェクササイズ ★(無料) 11:30 背骨体操 リフレッシュ STEP45 ヨガ (教室) 楊名時 &ストレッチ パランスコア ストレッチ エクササイズ ★☆(無料 (教室) (教室) 太極拳 ショニング 休憩時間 休憩時間 休憩時間 休憩時間 休憩時間 (教室) 12:00 12:00 Kaori 田島 田島 misao 溝越 笹川 12:30 12:00 バランスコア 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 12:30 レディース 12:30 12:30 **上級** (教室) エクササイズ 抗重力 バランス バレエ ボディ 腰痛予防 ボディメイクコフ 体質改善 ボール ※第3金曜は コントロール エクササイズ ストレッチ ★(無料) ストレッチ ★(無料) 13:00 ★(無料 ピラティス ボディメイク 13:00 休講となります 13:00 (教室) misao エンジョイ ダンス **キッズチアダンス** 中級(土) *小学1~6年 近藤 澤田 misao 笹川 13:30 13:30 13:30 13:40 NEW 13:30 13:30 ワンホ゜イント セルフケア ストレッチ (教室) フロー スイミング (無料) 10-11月限定 リリース& 柳澤 スタイル 14:00 ワンコイン 14:00 14:00 デトックス ヨガ 14:00 14:10 水中 14:15 14:15 「ワンタイムレッスン (教室) エアロde ダンス ★☆(無料) ウォーク (無料) ストレッチ &リズム ストレッチ ★(無料) misao 14:30 14:30 中島 初級(土) エクササイズ 小学1~6年 (教室) misao misao (教室) 15.00 休憩時間 休憩時間 休憩時間 休憩時間 15:00 Yuka 15:15 美紗 エアロ キッズダンス 基礎クラスA 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30 15:30 幼児 misao キッズダンス 小ルチア キッズ空手 初級 ■トレーニング室無料プログラム 基礎クラスB 幼児 幼児 幼児 未就学児 幼児 (教室) 未就学児 16:00 16:00 レッスン開始30分前から受付開始いたします 未就学児 藤原 (教室) (教室) (教室) (教室) (教室) (教室) <強度の目安> Yuka 16:30 16:30 16:30 16:15 16:30 16:40 ★……初級 ★☆…初中級 キッズ HipHop 小学1~3年 キッズチアダンス 16.45 幼児 16:30 キッズ 16:30 16:30 初級(木) キッズ こども キッズ空手 中級 バレエ こども こども ヨガ 17:00 (教室) (教室) (教室) 初級 (教室) こども 初級 \学1~6年 初級 * 小学1~6年 (教室) ■プール無料レッスンプログラム (教室) 初級 (教室) (教室) (教室) 萩原 仲田 Yuka 17:30 無料レッスンは開始20分前より 17:40 受付案内の放送が流れますので、放送後に 17:50 17:30 キッズ HipHop こども 監視室にてゴムバンドをお受取りください。 17:40 こども 18:00 18:00 中級 17:45 小学4~6年 中級 こども (教室) こども **上級** 小学~高校生 (教室) (教室) 中級 上級 (教室) , (教室) 萩原 18:30 (教室) 仲田 18:30 10月-12月 ショートプログラム 19.00 19.00 18:40 19:00 19:00 キッズ Hip Hop *中級 わくわくどーむと おともだちになろう! かんたんトレーニング こども 18:50 上級 こども エ**アロ** ★☆(無料 特級 (教室) (教室) LINE公式アカウント (教室) 月/9:30- ヒップリフティング (スタジオ) @wakuwakudome (ストレッチルーム 20:00 20:00 20:00 20:00 (スタジオ) 20:15 背骨 コンディ ズンバ アクティブ 10:30- 背中シェイプ (ストレッチルーム 10-11月限定 20:00 ピラティス ワンコイン 成人 ショニング ボディケア (教室) 水/9:30- みんなでバランス (ストレッチルーム) (教室 (教室) 体験 水泳 ヨガ (ストレッチルーム) 10:30- 腰痛予防 (教室) (教室) **AKANE** 爲井 機能改善 (スタジオ) LINE 21:00 misao 10:30- レッグシェイプ (ストレッチルーム ヒップ・リフティング (スタジオ) 金/9:30-10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム) ●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)