

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

2025年11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			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 ～ヒップリフティング～			ショートプログラム ～姿勢改善～		レディース 平泳ぎ ハタフライ (教室)	ショートプログラム ～みんなでバランス～		9:30	健康ヨガ (教室)	新倉	10:00	10:00	24式 太極拳 (教室)	竹内	10:00	10:00	10:00	10:00		
10:00			10:00			10:00	10:00		9:30		10:00	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00	10:00		
10:15																				
10:30			ズンバ (教室)			姿勢改善 ヨガ (教室)	楽しく体操 (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)				
			住吉			笹川	柳澤								Nasim	溝越				
11:00					10:45															
11:15			11:15			11:15			11:00			11:15								
11:30			シェイプ ヨガ (教室)			やさしいエアロ & ストレッチ (教室)			楊名時 太極拳 (教室)			11:30			11:30			11:30		
12:00			12:00			12:00														
12:30			12:30	12:30		12:30	12:30					12:30			12:30			12:30		
13:00			ボディメイク トレーニング (教室)	体質改善 ストレッチ ★(無料)		★NEW パレエ エクササイズ (教室)	腰痛予防 ストレッチ ★(無料)													
			近藤	misao		澤田	笹川													
13:30						★NEW リリース & デトックス (教室)	10・11月限定 ワンコイン 体験													
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30		15:30			15:15															
16:00		幼児 (教室)			幼児 1 (教室)															
16:30																				
17:00		16:30 こども 初級 (教室)			16:15 幼児 2 (教室)															
17:30					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