

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																				
9:30			9:15 ラジオ体操		9:30	9:15 ラジオ体操		9:30	9:10 ラジオ体操		ストレッチルームにて開催	9:15 ラジオ体操			9:15 ラジオ体操 & ストレッチ		9:30	9:15 ラジオ体操 & ストレッチ		
10:00			ショートプログラム ～みんなであそぼう～		レディース平泳ぎ ハタフライ (教室)	10:00		シニアA (教室)	9:30 健康ヨガ (教室) 新倉		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00			
10:30						姿勢改善 ヨガ (教室) 笹川	10:00	楽らく体操 (教室) 柳澤			10:30	ピラティス & ストレッチ (教室) 柳澤		アクアピクス (教室)			24式太極拳 (教室) 竹内			
11:00																				
11:30			11:15 シェイプ ヨガ (教室) 住吉		10:45 レディース水慣れ クロール 背泳ぎ (教室)	11:15		シニアB (教室)	11:00			11:15			11:30 バランスコア エクササイズ ★(無料) 田島			11:30		
12:00					休憩時間			休憩時間												
12:30			12:30	12:30	12:00 レディース上級 (教室)	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) 近藤	体質改善 ストレッチ ★(無料) misao		パレエ エクササイズ (教室) 澤田		腰痛予防 ストレッチ ★(無料) 笹川				13:00			バランス ポール ボディメイク ★(無料) 田島			ボディ コントロール ピラティス (ワントタイムレッスン) 笹川		
13:30						13:40			13:00			13:30						13:00		
14:00			14:00		13:30	リリース & デトックス (教室) 澤田			13:40			14:15			セルフケア ストレッチ ★(無料) 柳澤					
14:30			エアrode ダンス ★☆(無料) misao						14:10			14:30			ストレッチ & リズム エクササイズ (教室) 美紗			14:15		
15:00					休憩時間			休憩時間	15:00									15:30		
15:30			15:15		15:15	15:30		15:30	15:30			15:30			15:30			15:30		
16:00			キッズダンス 基礎クラスA * 4～6歳の 未就学児 (教室) 藤原		幼児1 (教室)	キッズダンス 基礎クラスB * 4～6歳の 未就学児 (教室) 藤原		幼児 (教室)	16:30			16:30			16:30			16:30		
16:30			16:30		16:15 幼児2 (教室)	16:45		16:45	16:30			16:30			16:30			16:30		
17:00			キッズ パレエ * 小学1～6年 (教室) miho.M		17:30	17:30		17:30	17:40			17:30			17:30			17:30		
17:30					17:45 こども 中級 (教室)			17:45 こども 中級 (教室)												
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
●年末年始休館日12/29(月)～1/3(土) ※無料、有料教室は12/27(土)～1/4(日)まで全て休講となります。																				

●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。

●ワントタイムレッスンは、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)

■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