

健康増進センター わくわくどーむ / 2月スポーツ教室スケジュール

2026年2月

月

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

休館日

1月～3月
ショートプログラム

月／休館日

火／9:30- みんなでバランス（ストレッチルーム）
10:30- 腰痛予防（ストレッチルーム）

水／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）

木／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）

金／9:30- 姿勢改善（スタジオ）
10:30- 背中シェイプ（ストレッチルーム）

火

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

9:15
ラジオ体操

9:30
ラジオ体操
～機能改善～

10:00
ズンバ（教室）
住吉

11:15
シェイプ
ヨガ（教室）
住吉

12:30
ボディメイクコア
トレーニング（教室）
近藤

14:00
エアrode
ダンス★☆（無料）
misao

15:15
キッズダンス
基礎クラスA
＊4～6歳の
未就学児（教室）
藤原

16:30
キッズ
バレエ
＊小学1～6年（教室）
miho.M

19:00
ソフダンス
エアロ★☆（無料）
misao

20:15
ボディケア
ヨガ（教室）
misao

水

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

9:15
ラジオ体操

9:30
ラジオ体操
～機能改善～

10:00
姿勢改善
ヨガ（教室）
笹川

11:15
やさしいエアロ
&ストレッチ（教室）
笹川

12:30
バレエ
エクササイズ（教室）
澤田

13:40
リリース&
デトックス（教室）
澤田

15:30
キッズダンス
基礎クラスB
＊4～6歳の
未就学児（教室）
藤原

16:45
テーマパーク
ダンスA
＊小学1～6年生（教室）
藤田

18:15
テーマパーク
ダンスB
＊小学1～6年生（教室）
藤田

20:00
アクティブ
ピラティス（教室）
misao

木

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

9:10
ラジオ体操

9:30
ラジオ体操
～ヒップリフティング～

10:00
健康ヨガ（教室）
新倉

11:00
楊名時
太極拳（教室）
柿沼

13:00
エンジョイ
ダンス★（無料）
柳澤

14:10
ストレッチ★（無料）
misao

15:00
シンプル
エアロ★☆（無料）
misao

15:30
リトルチア
＊3歳～6歳の
未就学児（教室）
Yuka

16:30
キッズ
HipHop
＊小学1～3年（教室）
仲田

17:40
キッズ
HipHop
＊小学4～6年（教室）
仲田

18:45
キッズ
Hip Hop
＊中級（教室）
仲田

20:00
背骨
コンディ
ショニング（教室）
為井

金

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

9:15
ラジオ体操

9:30
ラジオ体操
～姿勢改善～

10:00
24式
太極拳（教室）
竹内

11:15
背骨体操（教室）
Kaori

12:30
バランス
ボール
ボディメイク★（無料）
田島

13:30
セルフケア
ストレッチ★（無料）
柳澤

14:15
ストレッチ
&リズム
エクササイズ（教室）
美紗

16:30
キッズ
ヨガ
＊小学1～6年（教室）
美紗

20:00
ズンバ（ワンタイムレッスン）
AKANE

土

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

9:15
ラジオ体操
&
ストレッチ

9:30
ラジオ体操
&
ストレッチ

10:00
簡単
ベリーダンス（ワンタイムレッスン）
Nasim

11:30
ポールコンディ
ショニング★（無料）
笹川

12:30
ボディ
コントロール
ピラティス（ワンタイムレッスン）
笹川

14:15
キッズチアダンス
初級（土）
＊小学1～6年（教室）
Yuka

15:30
キッズ空手
初級
＊小学1～6年（教室）
萩原

16:40
キッズ空手
中級
＊小学～高校生（教室）
萩原

17:50
キッズ空手
上級
＊小学～高校生（教室）
萩原

日

スタジオ
エアロビクス
第2

プール

9:15
ラジオ体操
&
ストレッチ

9:30
ラジオ体操
&
ストレッチ

10:00
MIX
エアロ★☆（無料）
misao

11:15
STEP45
★☆（無料）
misao

12:30
抗重力
トレーニング★（無料）
misao

13:30
フロー
スタイル
ヨガ（ワンタイムレッスン）
misao

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

■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。

友達募集中心
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

LINE

- 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)