

# 健康増進センター わくわくどーむ / 3月スポーツ教室スケジュール

2026年3月

月	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	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
9:00	9:15			9:15				9:10				9:15				9:15			
9:30	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			
10:00	ショートプログラム ～姿勢改善～			ショートプログラム ～機能改善～				ショートプログラム ～姿勢改善～				ショートプログラム ～姿勢改善～				ショートプログラム ～姿勢改善～			
10:15																			
10:30	バランス ボール エクササイズ ★(無料) 田島			ズンバ (教室) 住吉				健康ヨガ (教室) 新倉				24式 太極拳 (教室) 竹内				簡単 ベリーダンス (ワンタイムレッスン) Nasim			
11:00																			
11:15																			
11:30	ダンベル エクササイズ ★(無料)			シェイプ ヨガ (教室) 住吉				楊名時 太極拳 (教室) 柿沼				背骨体操 (教室) Kaori				ポールコンディ ショニング ★(無料)			
12:00	田島																		
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																			

**1月-3月  
ショートプログラム**

月/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/9:30- みんなでバランス (スタジオ)  
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 (ストレッチルーム)  
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)

**■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



●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たる場合は翌平日)【冬季(12月～2月)】毎週月曜日(月曜日が祝祭日に当たる場合は翌平日)