

健康増進センター わくわくどーむ / 4月スポーツ教室スケジュール

2026年4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
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		
9:30	ショートプログラム ～みんなでハラス～			ショートプログラム ～みんなのリフレッシュ～				ショートプログラム ～みんなのリフレッシュ～				ショートプログラム ～みんなのリフレッシュ～				ストレッチルーム にて開催		
10:00	10:15			10:00				10:00				10:00				10:00		
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				10:00		
11:00	11:15			11:15				11:00				11:15				10:45		
11:30	ダンベル エクササイズ ★(無料)			シェイプ ヨガ (教室) 住吉				11:00				11:30				10:45		
12:00	田島		休憩時間	休憩時間				11:00				11:30				10:45		
12:30				12:30				12:30				12:30				12:00		
13:00				12:30	12:30			12:30				12:30				12:00		
13:30				ボデイメイク トレーニング (教室) 近藤	体質改善 ストレッチ ★(無料) misao			13:00				13:30				12:00		
14:00				14:00				13:40				14:00				12:00		
14:30				エアロde ダンス ★☆☆(無料) misao				14:10				14:15				12:30		
15:00				15:15				14:10				14:15				12:30		
15:30				15:15				14:10				14:15				12:30		
16:00				15:30				15:00				15:30				13:00		
16:30				15:30				15:00				15:30				13:00		
17:00				15:30				15:00				15:30				13:00		
17:30				15:30				15:00				15:30				13:00		
18:00				15:30				15:00				15:30				13:00		
18:30				15:30				15:00				15:30				13:00		
19:00				15:30				15:00				15:30				13:00		
19:30				15:30				15:00				15:30				13:00		
20:00				15:30				15:00				15:30				13:00		
20:30				15:30				15:00				15:30				13:00		
21:00				15:30				15:00				15:30				13:00		

4月-6月
ショートプログラム

月/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)

火/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)

水/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)

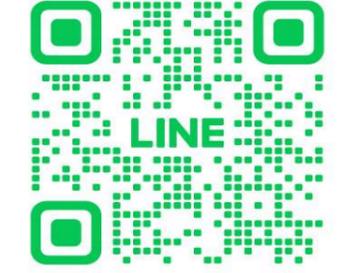
木/9:30- 姿勢改善 (ストレッチルーム)
10:30- 背中シェイプ (ストレッチルーム)

金/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)

■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)