健康増進センター わくわくどーむ ／ 4・5月スポーツ教室スケジュール

2026年4月

月

スタジオ：エアロビクス
- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～みんなでﾊﾞﾗﾝｽ～
- 10:15 バランスボールエクササイズ ★（無料） 田島
- 11:15 ダンベルエクササイズ ★（無料） 田島
- 15:30 幼児（教室）
- 16:30 こども初級（教室）

スタジオ：第２
- 休憩時間

プール
- 休憩時間
- 休憩時間

火

スタジオ：エアロビクス
- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～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 エアロde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 キッズダンス初級クラス ＊小学1～3年（教室） 藤原
- 19:00 ソフトダンスエアロ ★☆(無料) misao
- 20:15 ボディケアヨガ（教室） misao

スタジオ：第２
- 12:30 体質改善ストレッチ ★(無料) misao

プール
- 休憩時間
- 休憩時間
- 休憩時間

水

スタジオ：エアロビクス
- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～ﾋｯﾌﾟﾘﾌﾃｨﾝｸﾞ～
- 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

スタジオ：第２
- 10:00 楽らく体操（教室） 柳澤
- 12:30 腰痛予防ストレッチ ★(無料) 笹川
- 19:00 かんたんトレーニング ★(無料) misao

プール
- 9:30 シニアA（教室）
- 10:45 シニアB（教室）
- 14:00 水中ウォーク（無料） 中島
- 休憩時間
- 休憩時間
- 15:30 幼児（教室）
- 16:45 こども初級（教室）
- 17:45 こども上級（教室）
- 18:50 こども特級（教室）

木

スタジオ：エアロビクス
- 9:10 ラジオ体操
- 9:30 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
- 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） 烏井

スタジオ：第２
- ショートプログラム ～姿勢改善～
- ストレッチルームにて開催
- 10:30 ピラティス＆ストレッチ（教室） 柳澤
- 15:30 リトルチア ＊3歳～6歳の未就学児（教室） Yuka
- キッズチアダンス初級（木） ＊小学1～6年（教室） Yuka

プール
- 10:00 アクアビクス（教室） 関口
- 休憩時間
- 休憩時間
- 15:30 幼児（教室）
- 16:30 こども初級（教室）
- 17:30 こども中級（教室）

金

スタジオ：エアロビクス
- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～みんなでﾊﾞﾗﾝｽ～
- 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
- ★ 17:40 キッズベリーダンス ＊小学1～6年（教室） ルウルウ
- 20:00 ズンバ（ワンタイムレッスン） AKANE

スタジオ：第２
- 11:30 バランスコアエクササイズ ★(無料) 田島
- バランスコアエクササイズ ※第3金曜は休講となります

プール
- 休憩時間
- 休憩時間
- 休憩時間

土

スタジオ：エアロビクス
- 9:15 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 ボ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

スタジオ：第２
- 10:00 ルーシーダットン（ワンタイムレッスン） 溝越
- 11:20 リフレッシュストレッチ（ワンタイムレッスン） 溝越
- 13:00 キッズチアダンス中級（土） ＊小学1～6年（教室） Yuka

プール
- 9:30 幼児1（教室）
- 10:30 幼児2（教室）
- 休憩時間
- 休憩時間
- 15:30 幼児（教室）
- 16:30 こども初級（教室）
- 17:40 こども中級（教室）
- 18:40 こども上級（教室）
- 20:00 成人水泳（教室）

日

スタジオ：エアロビクス
- 9:15 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

スタジオ：第２

プール
- 休憩時間
- 休憩時間

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- ﾋｯﾌﾟﾘﾌﾃｨﾝｸﾞ （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
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）