

健康増進センター わくわくどーむ / 6月スポーツ教室スケジュール

2026年6月

月	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	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		9:15	
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		ラジオ体操 & ストレッチ	
10:00	10:00		10:00		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		姿勢改善ヨガ(教室) 笹川	楽しく体操(教室) 柳澤	健康ヨガ(教室) 新倉		24式太極拳(教室) 竹内		MIXエアロ★☆(無料) misao	
11:00	11:15		11:15		11:15		11:00		11:15		11:15	
11:30	ダンベルエクササイズ★(無料) 田島		シェイプヨガ(教室) 住吉		やさしいエアロ&ストレッチ(教室) 笹川		楊名時太極拳(教室) 柿沼		背骨体操(教室) Kaori	バランスコアエクササイズ★(無料) 田島	リフレッシュストレッチ(ワンタイムレッスン) 溝越	STEP45★☆(無料) misao
12:00	休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間	
12:30	12:30		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	12:30	12:30	13:00		13:00		13:00	
13:30			13:30		13:40		13:30		13:30		13:30	
14:00			14:00		14:00		14:00		14:15		14:15	
14:30			エアロdeダンス★☆(無料) misao		リリース&デトックス(教室) 澤田		14:10		14:15		14:15	
15:00	休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間	
15:30	15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00	幼児(教室)		キッズダンス基礎クラスA *4~6歳の未就学児(教室) 藤原		キッズダンス基礎クラスB *4~6歳の未就学児(教室) 藤原		16:30		16:30		16:30	
16:30			16:30		16:45		16:30		16:40		16:40	
17:00	16:30 ども初級(教室)		キッズダンス初級クラス *小学1~3年(教室) 藤原		テーマパークダンスA *小学1~6年生(教室) 藤田		17:00		17:00		17:00	
17:30			17:00		17:45		17:30		17:30		17:30	
18:00	休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間		休憩時間	
18:30			18:00		18:15		18:40		18:40		18:40	
19:00	4月-6月 ショートプログラム		19:00		19:00		18:45		20:00		20:00	
19:30	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)		ソフダンスエアロ★☆(無料) misao		かんたんトレーニング★(無料) misao		20:00		20:00		20:00	
20:00	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)		20:15		20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30	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)		ボディケアヨガ(教室) misao		アクティブピラティス(教室) misao		20:00		20:00		20:00	
21:00	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)						20:00		20:00		20:00	
21:30	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)						20:00		20:00		20:00	

■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けください。

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。
- 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がございます。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)

●無料表記は施設利用料のみでご参加いただけます。