

健康増進センター わくわくどーむ / 8月スポーツ教室スケジュール

2026年8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			スタジオ		
エアロビクス	第2	プール	エアロビクス	第2	プール	エアロビクス	第2	プール	エアロビクス	第2	プール	エアロビクス	第2	プール	エアロビクス	第2	プール	エアロビクス	第2	プール
9:00	9:15		9:15			9:15			9:10			9:15			9:15			9:15		
	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			ラジオ体操 & ストレッチ				ラジオ体操 & ストレッチ
9:30	ショートプログラム ～機能改善～		ショートプログラム ～ヒップリフティング～			ショートプログラム ～姿勢改善～			9:30 健康ヨガ (教室) 新倉	ショートプログラム ～みんなであそぶ～	ストレッチルーム にて開催	ショートプログラム			10:00	10:00		10:00		
10:00	10:15		10:00			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			10:30		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	ルーシー ダットン (ワンタイムレッスン) 溝越		MIX エアロ ★☆(無料) misao		
11:00	11:15		11:15			11:15			11:00			11:15			11:30	11:20		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			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	11:30 バランスコア エクササイズ ★(無料) 田島		ポールコンディ ショニング ★(無料)	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	田島	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		13:00			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		バレエ エクササイズ (教室) 澤田	腰痛予防 ストレッチ ★(無料) 笹川		13:00			バランス ボール ボディメイク ★(無料) 田島			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	13:00		抗重力 トレーニング ★(無料) misao		
13:30						13:40			13:40			13:30				キッズチアダンス 中級(土) * 小学1～6年 (教室) Yuka		13:30		
14:00		14:00	14:00		14:00	14:00		14:00	14:00		14:00	14:15			14:15			14:00		
14:30		短期 幼児 8/17 のみ		短期 幼児 8/4・18 のみ				短期 幼児 8/5・19 のみ		短期 幼児 8/6 のみ		ストレッチ & リズム エクササイズ (教室) 美紗			キッズチアダンス 初級(土) * 小学1～6年 (教室) Yuka					
15:00		休憩時間		休憩時間				休憩時間		休憩時間							休憩時間			
15:30		15:10	15:10		15:10	15:30		15:10	15:30		15:10				15:30			15:30		
16:00		短期 幼児 8/17 のみ		短期 幼児 8/4・18 のみ		キッズダンス 基礎クラスA * 4～6歳の 未就学児 (教室) 藤原		短期 幼児 8/5・19 のみ	キッズダンス 基礎クラスB * 4～6歳の 未就学児 (教室) 藤原		短期 幼児 8/6 のみ				キッズ空手 初級 * 小学1～6年 (教室) 萩原					
16:30		16:30	16:30		16:30	16:45		16:30	16:30		16:30				16:40			16:30		
17:00		短期 こども 8/17 のみ		短期 こども 8/4・18 のみ		テーマパーク ダンスA * 小学1～3年 (教室) 藤田		短期 こども 8/5・19 のみ	キッズ HipHop * 小学1～3年 (教室) 仲田	キッズチアダンス 初級(木) * 小学1～6年 (教室) Yuka	短期 こども 8/6・20 のみ				キッズ空手 中級 * 小学～高校生 (教室) 萩原					
17:30		17:30	17:30		17:30			17:30	17:40		17:30				17:50			17:30		
18:00		短期 こども 8/17 のみ		短期 こども 8/4・18 のみ				短期 こども 8/5・19 のみ	キッズ HipHop * 小学4～6年 (教室) 仲田		短期 こども 8/6・20 のみ				キッズ空手 上級 * 小学～高校生 (教室) 萩原					
18:30						18:15			18:45			17:40								
19:00			19:00			テーマパーク ダンスB * 小学1～6年生 (教室) 藤田	19:00		18:50			キッズ ベリーダンス * 小学1～6年 (教室) ルウルウ								
19:30	7月-9月 ショートプログラム		ソフトダンス エアロ ★☆(無料) misao				かんたん トレーニング ★(無料) misao	18:50 こども 特級 (教室)	18:50 K-POP キッズダンス (教室) AKANE			18:50								
20:00	月ノ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)					20:00			20:00			20:00								
20:30	火ノ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)		20:15			アクティブ ピラティス (教室) misao			背骨 コンディ ショニング (教室) 為井			ズンバ (ワンタイムレッスン) AKANE								
21:00	水ノ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)		ボディケア ヨガ (教室) misao																	
22:00	木ノ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)																			
	金ノ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)																			

■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

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(月曜日が祝祭日の場合は翌平日が休館)【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) ※8月は休まず営業します。