

健康増進センター わくわくどーむ / 7月スポーツ教室スケジュール

2026年7月

月			火			水			木			金			土			日		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	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		エアロビクス	第2	
9:00																				
	9:15 ラジオ体操																			
9:30	ショートプログラム ～機能改善～				9:30												9:30			
10:00					レディース 平泳ぎ バタフライ (教室)					10:00										
10:30	バランス ボール エクササイズ ★(無料) 田島				10:45															
11:00	11:15				レディース 水慣れ クロール 背泳ぎ (教室)															
11:30	ダンベル エクササイズ ★(無料)																			
12:00	田島																			
12:30					12:00 レディース 上級 (教室)															
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30		15:30																		
16:00		幼児 (教室)																		
16:30																				
17:00		16:30 こども 初級 (教室)																		
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	7月-9月 ショートプログラム																			
19:30	月／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	火／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)																			
20:30	水／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)																			
21:00	木／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／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)																			

●第2期有料水泳教室は、7/13以降順次最終日となります。詳細はホームページ教室案内にてご確認ください。

●7/29(水)～7/31(金)は短期水泳教室開催のため 13:50～16:10 1コース / 16:10～18:30 2コース 使用します。ご了承ください。

■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