

健康増進センター わくわくどーむ / 9月スポーツ教室スケジュール

2026年9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		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～		10:00		9:30	10:00		9:30	9:30	健康ヨガ (教室) 新倉	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00	10:00	10:00		10:00
					レディース 平泳ぎ バタフライ (教室)			シニア A (教室)									幼児 1 (教室)			
10:00	10:15		10:00			10:00			10:30			10:30			10:30			10:30		
10:30	バランス ボール エクササイズ ★(無料) 田島		10:45			10:45			11:00			11:15			11:20			11:15		
11:00	11:15		11:15		レディース 水慣れ クロール 背泳ぎ (教室)			シニア B (教室)				11:30			11:30			11:30		
11:30	ダンベル エクササイズ ★(無料)		12:00			12:00			11:00			11:30			11:30			11:30		
12:00	田島	休憩時間	12:00			12:00			11:00			11:30			11:30			11:30		
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
13:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
13:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
14:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
14:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
15:00		休憩時間	12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
15:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
16:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
16:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
17:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
17:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
18:00		休憩時間	12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
18:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
19:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
19:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
20:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
20:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
21:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
22:00			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		

7月-9月
ショートプログラム

月	9:30- 10:30	機能改善 レッグシェイブ	(スタジオ) (ストレッチルーム)
火	9:30- 10:30	ヒップリフト 肩こり予防	(スタジオ) (ストレッチルーム)
水	9:30- 10:30	姿勢改善 背中シェイブ	(スタジオ) (ストレッチルーム)
木	9:30- 10:30	みんなでバランス 腰痛予防	(ストレッチルーム) (ストレッチルーム)
金	9:30- 10:30	機能改善 レッグシェイブ	(スタジオ) (ストレッチルーム)

ソフトダンス
エアロ
★(無料)
misao

ボディケア
ヨガ
(教室)
misao

テーマパーク
ダンスA
★(無料)
misao

アクティブ
ピラティス
(教室)
misao

キッズ
Hip Hop
★(無料)
misao

背骨
コンディ
ショニング
(教室)
為井

18:50
K-POP
キッズダンス
(教室)
AKANE

ズンバ
(ワンタイムレッスン)
AKANE

■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。
- 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。