健康増進センター わくわくどーむ　10・11月スポーツ教室スケジュール　【2026年】

月

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～ヒップリフティング～
- 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
- プール：休憩時間
- 15:30 幼児（教室）
- 16:30 こども初級（教室）

火

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～姿勢改善～
- 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
- 12:30 体質改善ストレッチ ★ ＜無料＞ misao
- 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
- プール：休憩時間
- 9:30 レディース平泳ぎ バタフライ（教室）
- 10:45 レディース水慣れ クロール 背泳ぎ（教室）
- 12:00 レディース上級（教室）
- 13:30 ワンポイントスイミング ＜無料＞ 大場
- 休憩時間
- 16:00 幼児（教室）
- 17:00 こども初級（教室）
- 18:00 こども中級（教室）
- 休憩時間

水

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～みんなでバランス～
- 10:00 姿勢改善ヨガ（教室） 笹川
- 10:00 楽らく体操（教室） 柳澤
- 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
- 12:30 腰痛予防ストレッチ ★ ＜無料＞ 笹川
- 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） 黒川
- 18:15 テーマパークダンスB ＊小学1～6年生（教室） 黒川
- 19:00 かんたんトレーニング ★ ＜無料＞ misao
- 20:00 アクティブピラティス（教室） misao
- プール：休憩時間
- 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
- 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）
- 休憩時間

木

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 9:10 ラジオ体操
- 9:30 健康ヨガ（教室） 新倉
- 10:30 ピラティス＆ストレッチ（教室） 柳澤
- 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
- プール：休憩時間
- ショートプログラム ～機能改善～
- ストレッチルームにて開催
- 10:00 アクアビクス（教室） 関口
- 15:30 リトルチア ＊3歳～6歳の未就学児（教室） Yuka
- 16:30 キッズチアダンス初級（木） ＊小学1～6年（教室） Yuka
- 15:30 幼児（教室）
- 16:30 こども初級（教室）
- 17:30 こども中級（教室）
- 休憩時間

金

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 9:15 ラジオ体操
- 9:30 ショートプログラム ～ヒップリフティング～
- 10:00 24式太極拳（教室） 竹内
- 11:15 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
- バランスコアエクササイズ ※第3金曜は休講となります
- 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
- 18:50 K-POPキッズダンス（教室） AKANE
- 20:00 ズンバ（ワンタイムレッスン） AKANE
- プール：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）
- 休憩時間

土

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 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
- 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
- 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
- 13:00 キッズチアダンス中級（土） ＊小学1～6年（教室） Yuka
- 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
- プール：休憩時間
- 9:30 幼児1（教室）
- 10:30 幼児2（教室）
- 休憩時間

日

スタジオ：エアロビクス／第２　プール

- 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
- プール：休憩時間

10月-12月 ショートプログラム

＜月＞
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）
＜火＞
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）
＜水＞
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）
＜木＞
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）
＜金＞
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）

■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（整理券配布）いたします。
＜強度の目安＞
★……初級　★☆…初中級
★★…中級　★★☆上級

■プール無料レッスンプログラム

無料レッスンは、レッスン開始20分前に受付案内の放送が流れます。 放送後、プール監視室にてゴムバンド（整理番号）を配布いたします。

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（プール・トレーニング室）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・無料レッスンは、30分前よりトレーニング室受付前にて整理券を配布いたします（先着順）。 ※ワンタイムレッスンは、800円／回で受講できます。
- ●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。