健康増進センター わくわくどーむ　12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	スタジオ 第2	プール
休館日		

火

スタジオ エアロビクス	スタジオ 第2	プール
9:15 ラジオ体操		
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年生（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
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）
休憩時間
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）
休憩時間
18:00 こども中級（教室）

水

スタジオ エアロビクス	スタジオ 第2	プール
9:15 ラジオ体操		
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歳未就学児（教室） 藤原		
16:45 テーマパークダンスA（初級） 小学1～6年生（教室） 黒川		
18:15 テーマパークダンスB（中級） 小学1～6年生（教室） 黒川		
20:00 アクティブピラティス（教室） misao	19:00 かんたんトレーニング ★ ＜無料＞ misao	

プール
9:30 シニアA（教室）
10:45 シニアB（教室）
休憩時間
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）
休憩時間
17:45 こども上級（教室）
18:50 こども特級（教室）

木

スタジオ エアロビクス	スタジオ 第2	プール
9:10 ラジオ体操		
9:30 健康ヨガ（教室） 新倉	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
11:00 楊名時太極拳（教室） 柿沼	10:30 ピラティス＆ストレッチ（教室） 柳澤	
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年生（教室） 仲田	15:30 リトルチア 3～6歳未就学児（教室） Yuka	
17:40 キッズHipHop 小学4～6年生（教室） 仲田	16:30 キッズチアダンス初級（木） 小学1～6年生（教室） Yuka	
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） 爲井		

プール
10:00 アクアビクス（教室） 関口
休憩時間
15:30 幼児（教室）
16:30 こども初級（教室）
17:30 こども中級（教室）

金

スタジオ エアロビクス	スタジオ 第2	プール
9:15 ラジオ体操		
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	
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
バランスコアエクササイズ ※第3金曜は休講となります
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）

土

スタジオ エアロビクス	スタジオ 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	
11:30 ボールコンディショニング ★ ＜無料＞ 笹川	11:20 リフレッシュストレッチ（ワンタイムレッスン） 溝越	
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年生（教室） Yuka	
14:15 キッズチアダンス初級（土） 小学1～6年生（教室） Yuka		
15:30 キッズ空手初級 小学1～6年生（教室） 萩原		
16:40 キッズ空手中級 小学生～高校生（教室） 萩原		
17:50 キッズ空手上級 小学生～高校生（教室） 萩原		

プール
9:30 幼児1（教室）
10:30 幼児2（教室）
休憩時間
休憩時間
休憩時間

日

スタジオ エアロビクス	スタジオ 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
休憩時間

■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。

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）

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。