

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

※無料表記は施設利用料のみでご参加できます

	月			火			水			木			金			土			日				
	スタジオ エアロビクス	第2	プール	スタジオ エアロビクス	第2	プール	スタジオ エアロビクス	第2	プール	スタジオ エアロビクス	第2	プール	スタジオ エアロビクス	第2	プール	スタジオ エアロビクス	第2	プール	スタジオ エアロビクス	第2	プール		
9:00	9:15 ラジオ体操& ストレッチ			9:30 ラジオ体操& ストレッチ			9:30 ラジオ体操& ストレッチ			9:15 ラジオ体操& ストレッチ			9:30 ラジオ体操& ストレッチ			9:30 ラジオ体操& ストレッチ			9:15 ラジオ体操& ストレッチ				
9:30						9:30 レディース 平泳ぎ バタフライ (教室)						10:00 シニア A (教室)											
10:00	かんたん エアロ ★(無料)	親子体操 (ワウイン) ※9/11, 9/25のみ開催		ズンバ (教室) 住吉			朝の ハタヨガ (教室) 笹川	楽しく体操 (教室) 柳澤		健康ヨガ (教室) 新倉		10:00 アクア ビクス B (教室)		24式 太極拳 (教室) 竹内			10:00 幼児 E (教室)		簡単 ベリーダンス (教室) Nasim	ルーシー ダットン (教室) 溝越			
10:30	笹川																				Mix エアロ ★★(無料) misao		
11:00	11:15 バランス ボール エクササイズ ★☆(無料)	柳澤		11:15 シェイプ ヨガ (教室) 住吉			11:15 シンプル エアロ ★(無料) 笹川	11:30 スムーズ モーション ★(無料) 川尻		11:00 楊名時 太極拳 (教室) 柿沼				11:15 背骨 コンディ ショニングB (教室) kaori							11:00 幼児 F (教室)		
11:30	11:30 フット セラピー ★(無料)	川尻	休憩時間											11:30 バランスコア エクササイズ ★(無料)								11:30 ステップ リーボック ★☆(無料)	
12:00	田島													田島									12:00 休憩時間
12:30						12:00 レディース 上級 (教室)																	12:00 休憩時間
13:00																							12:30 デトックス ヨガ (ワウイン)
13:30						12:45 エアロde ダンス ★☆(無料)																	13:30 misao
14:00																							14:00 misao
14:30																							14:00 休憩時間
15:00																							15:00 休憩時間
15:30																							15:15 キッズダンス 基礎クラスA *4~6歳の 未就学児 (教室)
16:00																							15:15 幼児 A (教室)
16:30																							15:30 キッズダンス 基礎クラスB *4~6歳の 未就学児 (教室)
17:00																							15:30 幼児 C (教室)
17:30																							16:00 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
18:00																							16:15 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
18:30																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
19:00																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
19:30																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
20:00																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
20:30																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
21:00																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
21:30																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田
22:00																							16:30 キッズ HipHop *小学1~2年 (教室) 仲田

●プール教室・団体利用は最大2コース使用します

●スケジュールは、インターネットでもご覧いただけます。 ※都合により、内容・時間・担当者等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。

http://asaka-wakuwakudome.com/

●休館日のご案内 【通常期(4月~11月、3月)】毎月第1月曜日(月曜日が祝祭日に当る場合は翌平日) 【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)

は有料スポーツ教室です。

■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
<強度の目安>
★……初級 ★☆…初中級
★★…中級 ★★☆上級

パワーコンバット
筋トレボディワークス
9/9・9/23のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
9/3・9/17のみ開催

バランスコア
エクササイズ
※第3金曜日は
休講となります

◆休館日◆
9/4(月)