

# 健康増進センター わくわくどーむ / 1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
9:00												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

休館日

●1/11  
●1/18  
●1/25  
利用

団体利用

※25m2コースのみ使用  
3コースは一般的の方の  
ご利用ができません

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

■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  
1/14・1/28のみ開催  
※時間変更

パワーコンバット  
筋トレボディワークス  
1/20のみ開催

●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もございます。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たる場合は翌平日） 【冬季（12月～2月）】毎週月曜日（月曜日が祝祭日に当たる場合は翌平日）