

健康増進センター わくわくどーむ / 2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

■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
 2/18のみ開催

パワーコンバット
 筋トレボディワークス
 2/24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）