

健康増進センター わくわくどーむ / 3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													
9:15													
9:30	ラジオ体操&ストレッチ		ラジオ体操&ストレッチ		ラジオ体操&ストレッチ		ラジオ体操&ストレッチ		ラジオ体操&ストレッチ		ラジオ体操&ストレッチ		
10:00	かんたんエアロ★(無料)		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		24式太極拳(教室) 竹内		幼児E(教室)	Mixエアロ★★(無料) misao	
10:30	笹川						はじめてヒップホップ★(無料)		背骨コンディショニングB(教室) kaori		幼児F(教室)	ステップリーボック★☆(無料)	
11:00									バランスコアエクササイズ★(無料) 田島				
11:15	バランスボールエクササイズ★☆(無料)		シェイプヨガ(教室) 住吉		シンプルエアロ★(無料)	スムーズモーション★(無料)	楊名時太極拳(教室) 柿沼						
11:30													
12:00	田島												
12:30	バランスマルチトレーニング★☆(無料) 田島												
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:15													
18:30	リーボックマーシャルアーツ★☆(無料)												
19:00	倉持												
19:30	セルフボディトレーニング★~★★☆(無料) 沼田												
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

■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
 3/4・3/18のみ開催

パワーコンバット
 筋トレボディワークス
 3/10・3/24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。あらかじめご了承ください。
<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)