

健康増進センター わくわくどーむ / 4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	プール	スタジオ エアロビクス	プール	スタジオ エアロビクス	プール	スタジオ エアロビクス	プール	スタジオ エアロビクス	プール	スタジオ エアロビクス	プール	スタジオ エアロビクス	プール
9:00														
9:15	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		ラジオ体操&ストレッチ	
9:30														
10:00	かんたんエアロ★(無料)		ズンパ(教室) 住吉	レディース平泳ぎバクワイ(教室)	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)		
10:30	笹川							10:15 はじめてヒップホップ★(無料)			10:45 幼児E(教室)	misao		
11:00								11:00 楊名時太極拳(教室) 柿沼			10:45 幼児F(教室)			
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	レディース水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)	シンプルエアロ★(無料)	11:30 スムースモーション★(無料)			11:15 背骨コンディショニングB(教室) kaori		11:20 ウェーブストレッチ(ワタイムレス) 溝越		11:15 ステップリーボック★☆(無料)	
11:30		休憩時間		休憩時間		休憩時間			11:30 バランスコアエクササイズ★(無料)		休憩時間		休憩時間	
12:00	田島				12:20 ソフトボールピラティス(教室) 村上				12:30 バランスボールボディメイク★☆(無料)				12:30 倉持	
12:30	バランスマルチトレーニング★☆(無料)			12:00 レディース上級(教室)					13:00 イージーダンス★(無料)				12:30 デトックスヨガ(ワタイムレス)	
13:00	田島				13:35 ソフトウェーブピラティス(教室) 村上				13:30 リラックスストレッチ★(無料)				misao	
13:30									14:15 トータルケア(教室) 福原					
14:00									14:15 キッズチアダンス初級*小学1~6年(教室) nonoka					
14:30	◆ 休館日 ◆ 4/2 (月)								15:30 キンダースポーツクラブ*3~6歳の未就学児(教室) 福原					
15:00		休憩時間							16:00 リトルチア*3歳~6歳の未就学児(教室) nonoka					
15:30									16:15 キッズHipHop*小学1~2年(教室) 仲田					
16:00		15:30 幼児H(教室)		15:15 キッズダンス基礎クラスA*4~6歳の未就学児(教室) 藤原		15:15 キッズダンス基礎クラスB*4~6歳の未就学児(教室) 藤原			17:30 チアダンス中級*小学1~6年(教室) nonoka					
16:30				16:30 幼児A(教室)		16:30 幼児B(教室)			17:45 キッズHipHop*小学3~6年(教室) 仲田					
17:00		16:45 こどもG(教室)		16:30 キッズバレエ*小学1~6年(教室) 伊藤		16:30 こどもB(教室)			18:45 キッズストリート*小学3年以上(教室) nonoka					
17:30									19:00 ダンスエクササイズ(教室) 上里					
18:00		休憩時間		17:45 こどもA(教室)		17:45 こどもC(教室)			19:50 キック&パンチ(教室) 上里					
18:30									20:00 背骨コンディショニングA(教室) 松原					
19:00									20:15 成人水泳(教室)					
19:30	セルフボディトレーニング★~★★★(無料)	時間変更												
20:00	フィットアタックBEAT(教室) NEW													
20:30	川尻													
21:00														
21:30														
22:00														

- 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。
- 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。あらかじめご了承下さい。
- ワンタイムレッスンは1回750円で受講できるレッスンです。券売機でワンタイムレッスンのチケットを購入のうえ、トレーニング室受付に声をおかけ下さい。
- 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)

■プール無料レッスンプログラム
無料レッスンは開始20分前より受付案内の放送が流れますので、放送後、プール監視室にてゴムバンドをお受取り下さい。

■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
4/1・4/15・4/29のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
4/7・4/21のみ開催

団体利用
ご利用ができません
2コース使用の方のみ

4/19~7/19
※5/4除く

担当変更

時間・担当変更

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 ◆
4/2 (月)

時間変更

NEW

NEW

パワーコンバット
筋トレボディワークス
4/1・4/15・4/29のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
4/7・4/21のみ開催