

健康増進センター わくわくどーむ / 5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				レディース平泳ぎバクワイ(教室)											
10:00	かんたんエアロ★(無料)		ズンパ(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		簡単ベリーダンス(教室) Nasim	ルーシーダットン(教室) 溝越	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)							misao
11:00				レディース水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)									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		シンプルエアロ★(無料)	11:30 スムースモーション★(無料)	楊名時太極拳(教室) 柿沼		11:30 背骨コンディショニングB(教室) kaori	11:30 バランスコアエクササイズ★(無料)		11:30 RUN!ラン!エアロ★★(無料)	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)	
12:00	田島	休憩時間		休憩時間		休憩時間					休憩時間		休憩時間		休憩時間
12:20	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)											12:30 倉持
12:30	田島				12:45 エアロdeダンス★☆(無料)										12:30 デトックスヨガ(ワタイムレス)
13:00				13:30 水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)											misao
13:30				14:00 水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)											
14:00				14:00 水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)											
14:30	◆ 休館日 ◆ 5/7(月)	休憩時間		14:00 アクアピクス30★(無料)											
15:00				14:00 アクアピクス30★(無料)											
15:30				14:00 アクアピクス30★(無料)											
16:00		15:30 幼児H(教室)		14:00 アクアピクス30★(無料)											
16:30				14:00 アクアピクス30★(無料)											
17:00		16:45 こどもG(教室)		14:00 アクアピクス30★(無料)											
17:30				14:00 アクアピクス30★(無料)											
18:00				14:00 アクアピクス30★(無料)											
18:30				14:00 アクアピクス30★(無料)											
19:00	セルフボディトレーニング★~★☆☆(無料)			14:00 アクアピクス30★(無料)											
19:30				14:00 アクアピクス30★(無料)											
20:00	ファイトアタックBEAT(教室)			14:00 アクアピクス30★(無料)											
20:30	川尻			14:00 アクアピクス30★(無料)											
21:00				14:00 アクアピクス30★(無料)											
21:30				14:00 アクアピクス30★(無料)											
22:00				14:00 アクアピクス30★(無料)											

- 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
5/13・5/27のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
5/5・5/19のみ開催

団体利用
ご利用ができません
4/19~7/19 ※5/3除く

バランスコア
エクササイズ
※第3金曜は
休講となります