

健康増進センター わくわくどーむ / 6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)			シニアA(教室)							幼児E(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		Mixエアロ★★(無料) misao
10:30	笹川						はじめてヒップホップ★(無料)	アコアピクス(教室)						
11:00				レディース水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)			柳澤						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) 笹川	スムーズモーション★(無料) 川尻	楊名時太極拳(教室) 柿沼		背骨コンディショニングB(教室) kaori	バランスコアエクササイズ★(無料) 田島	RUN!ラン!エアロ★★(無料) 笹川	ウェーブストレッチ(ワタイルス) 溝越		ステップリーボック★☆(無料) 倉持
12:00	田島	休憩時間												
12:20	バランスマルチトレーニング★☆(無料) 田島			12:00レディース上級(教室)										
12:30					ソフトボールピラティス(教室) 村上									デトックスヨガ(ワタイルス) misao
13:00														
13:30					13:35ソフトウェーブピラティス(教室) 村上									
14:00														
14:30	◆休館日◆ 6/4(月)													
15:00		休憩時間												
15:30														
16:00		15:30 幼児H(教室)												
16:30														
17:00														
17:30		16:45 こどもG(教室)												
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	セルフボディトレーニング★~★☆☆(無料)													
20:00	ファイトアタックBEAT(教室) 川尻													
20:30														
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 6/3・6/17のみ開催

パワーコンバット 筋トレボディワークス 6/9・6/23のみ開催

団体利用
ご32コース使用の方はご利用ができません

6/8のみ使用

7/19まで 毎週木曜開催

場所変更