

健康増進センター わくわくどーむ / 7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			7/17まで開催	レディース平泳ぎバタフライ(教室)		7/18まで開催	健康ヨガ(教室)新倉				7/14まで開催	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	10:15	はじめてHipHop★(無料)		24式太極拳(教室)竹内	10:00	幼児E(教室)		Mixエアロ★★(無料)
10:30	笹川									バランスコアエクササイズ ※第3金曜は休講となります	10:00	幼児E(教室)		misao
11:00			7/17まで開催	レディース水慣れ知-ル背泳ぎ(教室)		7/18まで開催	11:00	柳澤			11:00	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	楊名時太極拳(教室)柿沼			24式太極拳(教室)竹内	11:15			ステップリーボック★☆(無料)
11:30										バランスコアエクササイズ★(無料)	11:30			
12:00	田島									11:30	田島			
12:20	バランスマルチトレーニング★☆(無料)									12:30				
12:30	田島		7/17まで開催	12:00	レディース上級(教室)					12:30				
13:00										13:00				
13:30			7/17まで開催	12:45	エアロdeダンス★☆(無料)					13:30				
14:00										13:30				
14:30			7/17まで開催	14:00	体質改善ストレッチ★☆(無料)					14:15				
15:00										14:15				
15:30			7/23まで開催	15:15	キッズダンス基礎クラスA *4~6歳の未就学児(教室)					14:15				
16:00										14:30				
16:30			7/23まで開催	15:30	幼児H(教室)					15:00				
17:00										15:30				
17:30										15:30				
18:00										16:00				
18:30										16:30				
19:00										16:40				
19:30										17:00				
20:00										17:30				
20:30										18:00				
21:00										18:30				
21:30										19:00				
22:00										19:30				

- 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 7/1・7/15・7/29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