

# 健康増進センター わくわくどーむ / 9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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	エアロビクス	第2	エアロビクス	第2	エアロビクス	第2	エアロビクス	第2	エアロビクス	第2	エアロビクス	第2
9:00												
9:15	ラジオ体操&ストレッチ											
9:30												
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												
10:00	かんたんエアロ★(無料)		朝のハタヨガ(教室) 笹川	楽らく体操(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	住吉									10:45	misao
11:00												
11:15												
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)	場名時太極拳(教室) 柿沼	柳澤	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)	幼児F(教室)	ステップ30+コンディショニング15★(無料)
12:00	田島											
12:20												
12:30	バランスマルチトレーニング★☆(無料)		体質改善ストレッチ(教室) misao	12:35 シェイプアップトレーニング 13:05 体幹トレーニング	ソフトボールピラティス(教室) 村上				バランスボールボディメイク★☆(無料)	バランスコアエクササイズ ※第3金曜は休講となります		ピラティスボディコントロール(ワタイムLESS) 笹川
13:00	田島											
13:30												
13:30												
14:00												
14:00	◆休館日◆ 9/3(月)											
14:00												
14:00												
14:30												
14:30												
15:00												
15:00												
15:30												
15:30												
16:00												
16:00												
16:30												
16:30												
17:00												
17:00												
17:30												
17:30												
18:00												
18:00												
18:30												
18:30												
19:00												
19:00												
19:30												
19:30												
20:00												
20:00												
20:30												
20:30												
21:00												
21:00												
21:30												
21:30												
22:00												

■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  
9/2・9/16・9/30のみ開催

パワーコンバット  
筋トレボディワークス  
9/8・9/22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。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нта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нтаイムレッスンのチケットを購入のうえ、トレーニング室・受付スタッフ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)