

健康増進センター わくわくどーむ / 11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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	エアロピクス 第2		エアロピクス 第2		エアロピクス 第2		エアロピクス 第2		エアロピクス 第2		エアロピクス 第2		エアロピクス 第2	
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				レディース平泳ぎパドル (教室)				シニアA (教室)				幼児E (教室)		
10:00	かんたんエアロ (★無料)		ズンバ (教室) 住吉		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		Mixエアロ (★★無料) misao
10:30	笹川						はじめてHipHop (★無料)							
11:00				レディース水慣れ加-ル青泳ぎ (教室)			アコアピクス (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)	スムーズモーション (★無料)	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)		エンジョイエアロ (★☆無料) 笹川	ウェーブストレッチ (ワタイムレッスン) 溝越	ステップ30+コンディショニング15 (★無料) misao
11:30		休憩時間									休憩時間			
12:00	田島													
12:20	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	シェイプアップトレーニング	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 (ワタイムレッスン) 笹川		デトックスヨガ (ワタイムレッスン) misao
12:30	田島													
13:00														
13:30				体幹トレーニング										
14:00														
14:30	◆休館日◆ 11/5 (月)													
15:00		休憩時間												
15:30														
16:00		幼児H (教室)		キッズダンス基礎クラスA *4~6歳の未就学児 (教室) 藤原	キッズダンス基礎クラスB *4~6歳の未就学児 (教室) 藤原									
16:30														
17:00		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 テーマパークA初級 *小学1~6年 (教室) 伊藤									
17:30														
18:00		休憩時間												
18:30														
19:00														
19:30	コンディショニングトレーニング (★☆無料) 川尻													
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
11/4・11/18のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
11/10・11/24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る場合は翌平日)