

健康増進センター わくわくどーむ / 10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	はじめてHipHop★(無料)	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									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)	楊名時太極拳(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)	エンジョイエアロ★★(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	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	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												
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	ソフトボールピラティス(教室) 村上									
13:00	田島											
13:30												
13:30		体幹トレーニング										
14:00												
14:00	◆休館日◆ 10/1(月)	エアロdeダンス★☆(無料)	ソフトウェーブピラティス(教室) 村上									
14:30	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間	休憩時間
15:00												
15:30		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	リズム体操★(無料) misao	柳澤	リラククスストレッチ★(無料)	バランスボールボディメイク★☆(無料)	キッズチアダンス初級 *小学1~6年(教室) nonoka	幼児D(教室)	キッズ空手初級 *小学1~6年(教室) 萩原	
16:00												
16:30		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	リトルチア *3歳~6歳の未就学児(教室) nonoka	16:15 キッズHipHop *小学1~3年(教室) 仲田	16:00 キンダースポーツクラブ *3~6歳の未就学児(教室) 福原	15:30 キンダースポーツクラブ *3~6歳の未就学児(教室) 福原	15:30 キッズ空手中級 *小学~高校生(教室) 萩原	こどもD(教室)	16:40 キッズ空手中級 *小学~高校生(教室) 萩原	
17:00												
17:30												
18:00												
18:00												
18:30												
18:30												
19:00												
19:00	コンディショニングトレーニング★☆(無料) 川尻	シェイプアップエアロ★☆(無料) misao	17:45 テーマパークB中級 *小学1~6年(教室) 伊藤	18:15 抗重力トレーニング★(無料) 川尻	18:45 キッズストリート *小学3年以上(教室) nonoka	17:45 キッズHipHop *小学4~6年(教室) 仲田	18:45 ダンスエクササイズ(教室) 上里	19:00 幼児E(教室)	17:50 キッズ空手上級 *小学~高校生(教室) 萩原	こどもE(教室)	19:30 パワーコンバット★☆(無料) 新藤	
19:30												
20:00												
20:00	ファイトアタックBEAT(教室) 川尻	20:15 ボディケアヨガ(教室) misao	19:15 簡単トレーニング★(無料) misao		20:00 キッズストリート *小学3年以上(教室) nonoka	20:00 背骨コンディショニングA(教室) 松原	19:50 キック&パンチ(教室) 上里	20:15 成人水泳(教室)	20:45 筋トレボディワークス★☆(無料) 新藤	こどもF(教室)	20:45 筋トレボディワークス★☆(無料) 新藤	
20:30												
21:00												
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
10/14・10/28のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
10/6・10/20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)