

健康増進センター わくわくどーむ / 2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	休館日																						
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	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													ズンバ (教室) 住吉	レディース平泳ぎ パタフィ (教室)	朝のハタヨガ (教室) 笹川	柔らく体操 (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	Mixエアロ (★★(無料)) misao	
11:00														レディース水慣れ+青泳ぎ (教室)	シンプルエアロ (★(無料)) 世川	スムースモーション (★(無料)) 川尻	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)) 田島	幼児E (教室)	幼児F (教室)	ステップ30+コンディショニング15 (★(無料)) misao
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
12:30													体質改善ストレッチ (教室) misao	12:00 レディース上級 (教室)	ソフトボールピラティス (教室) 村上	2/27・3/6のみ開催	2/28・3/7のみ開催	2/28・3/7のみ開催	バランスボールボディメイク (★☆(無料)) 柳澤	ピラティスボディコントロール (ワタイルス) 笹川			12:30 デトックスヨガ (ワタイルス) misao
13:00														12:35 シェイプアップトレーニング					13:00 イージーダンス (★(無料)) 柳澤	13:00 キッズチアダンス初級A *小学1~6年 (教室) nonoka			
13:30														13:15 体幹トレーニング					14:15 ストレッチ (★(無料)) misao	15:00 リズム体操 (★(無料)) misao	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		
14:00														14:00 エアロdeダンス (★☆(無料)) misao					15:00 リトルチアA *3歳~6歳の未就学児 (教室) nonoka	16:00 リトルチアB *3歳~6歳の未就学児 (教室) nonoka	16:30 キッズ空手初級 *小学1~6年 (教室) 萩原		
14:30														休憩時間					16:00 リトルチアA *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	16:40 キッズ空手中級 *小学~高校生 (教室) 萩原		
15:00														15:15 キッズダンス基礎クラスA *4~6歳の未就学児 (教室) 藤原	15:15 幼児A (教室)	15:15 キッズダンス基礎クラスB *4~6歳の未就学児 (教室) 藤原	15:15 幼児C (教室)	15:15 リズム体操 (★(無料)) misao	16:00 リトルチアA *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	17:00 キッズ空手初級 *小学1~6年 (教室) 萩原		
15:30														16:30 キッズバレエ *小学1~6年 (教室) 伊藤	16:30 幼児B (教室)	16:30 テーマパークA初級 *小学1~6年 (教室) 伊藤	16:30 こどもB (教室)	17:30 チアダンス中級 *小学1~6年 (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	17:50 キッズ空手上級 *小学~高校生 (教室) 萩原		
16:00														17:45 こどもA (教室)	17:45 こどもA (教室)	17:45 テーマパークB中級 *小学1~6年 (教室) 伊藤	17:45 こどもC (教室)	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	19:00 ダンスエクササイズ (教室) 上里	18:30 パワーコンバット 筋トレボディワークス 2/24のみ開催		
16:30														18:15 水中ウォーキング (★(無料)) 高橋	18:15 水中ウォーキング (★(無料)) 高橋	18:15 抗重力トレーニング (★(無料)) 川尻	18:15 こども特級 (教室)	19:00 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	19:30 パワーコンバット (★☆(無料)) 新藤	19:30 パワーコンバット (★☆(無料)) 新藤		
17:00														19:00 シェイプアップエアロ (★☆(無料)) misao	19:00 シェイプアップエアロ (★☆(無料)) misao	19:00 シェイプアップエアロ (★☆(無料)) misao	19:00 こども特級 (教室)	19:15 簡単トレーニング (★(無料)) misao	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	20:00 パワーコンバット (★☆(無料)) 新藤		
17:30														20:15 ボディケアヨガ (教室) misao	20:15 ボディケアヨガ (教室) misao	20:15 アクティブピラティス (教室) misao	20:15 成人水泳 (教室)	20:15 アクティブピラティス (教室) misao		20:15 成人水泳 (教室)	20:45 筋トレボディワークス (★☆(無料)) 新藤		
18:00																					21:00 筋トレボディワークス (★☆(無料)) 新藤		
18:30																					21:30 筋トレボディワークス (★☆(無料)) 新藤		
19:00																					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

●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）