

健康増進センター わくわくどーむ / 3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	エアロビクス	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			9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	
10:00	かんたんエアロ★(無料)		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	楽しく体操(教室) 柳澤	健康ヨガ(教室) 新倉	10:00	24式太極拳(教室) 竹内		幼児E(教室)	Mixエアロ★★(無料)		
10:30	笹川						10:15	はじめてHipHop★(無料)	10:00	アクアピクス(教室)		misao		
11:00							11:00	柳澤	11:15		10:45	幼児F(教室)		
11:15							11:15	柳澤	11:30	バランスコアエクササイズ★(無料)		ステップ30+コンディショニング15★(無料)		
11:30	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	レディース水慣れ加泳背泳ぎ(教室)	シンプルエアロ★(無料)	スムーズモーション★(無料)	12:00	柳澤	11:30	バランスコアエクササイズ★(無料)		misao		
12:00	田島						12:00	柳澤	12:00	休憩時間		休憩時間		
12:20							12:20	柳澤	12:30			12:30		
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	ソフトボールピラティス(教室) 村上	3/6のみ開催	13:00	柳澤	12:30	バランスボールボディメイク★☆(無料)		ピラティスボディコントロール(ワタイムLESS) 笹川	12:30	
13:00	田島						13:00	柳澤	13:00	バランスコアエクササイズ		13:00	キッズチアダンス初級A *小学1~6年(教室) nonoka	13:00
13:30							13:30	柳澤	13:30	リラクセスストレッチ★(無料)				13:30
14:00							14:00	柳澤	14:15					14:00
14:30	◆ 休館日 ◆ 3/4 (月)						14:15	柳澤	14:15	トータルケア(教室) 福原				14:30
15:00							15:00	柳澤	15:00					15:00
15:30							15:00	柳澤	15:00					15:30
16:00							15:15	柳澤	15:00					16:00
16:30							15:15	柳澤	15:00					16:30
17:00							15:15	柳澤	15:00					17:00
17:30							15:15	柳澤	15:00					17:30
18:00							15:15	柳澤	15:00					18:00
18:30							15:15	柳澤	15:00					18:30
19:00							15:15	柳澤	15:00					19:00
19:30							15:15	柳澤	15:00					19:30
20:00							15:15	柳澤	15:00					20:00
20:30							15:15	柳澤	15:00					20:30
21:00							15:15	柳澤	15:00					21:00
21:30							15:15	柳澤	15:00					21:30
22:00							15:15	柳澤	15:00					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

パワーコンバット
筋トレボディワークス
3/10・3/24のみ開催

パワーコンバット
筋トレボディワークス
3/2・3/16・3/30
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-wakwakudome.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)