

# 健康増進センター わくわくどーむ / 4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			10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	
10:15	バランスボールエクササイズ★☆(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	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			11:15	11:15	11:15	11:30	11:00	11:00	11:15	11:30	11:20	11:15	11:15	
11:25	ダンベルエクササイズ★☆(無料)		シェイプヨガ(教室) 住吉	レディース水慣れ加-ル背泳ぎ(教室)	シンプルエアロ★(無料) 世川	スムーズモーション★(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	ウェーブストレッチ(ワタイムレッスン) 溝越	幼児E(教室)	幼児F(教室)	
12:00			12:30	12:30	12:20	12:30	13:00	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	
12:30			12:35	12:35	12:30	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
13:00			13:15	13:15	13:35	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	
13:30			14:00	14:00	14:00	14:00	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	
14:00	朝霞市主催事業		エアロdeダンス★☆(無料) misao	シェイプアップトレーニング★(無料)	ソフトボールピラティス(教室) 村上	ソフトウェーブピラティス(教室) 村上	ストレッチ★(無料) misao	リズム体操★(無料) misao	リトルチアA *3歳~6歳の未就学児(教室) nonoka	リトルチアB *3歳~6歳の未就学児(教室) nonoka	骨盤ダイエット(教室) SAYAKA	キッズ空手初級 *小学1~6年(教室) 萩原	キッズ空手中級 *小学~高校生(教室) 萩原	
14:30			15:00	15:00	15:15	15:15	15:00	15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	
15:00			15:15	15:15	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
15:30	朝霞市主催事業		16:30	16:30	16:30	16:30	16:15	16:15	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	
16:00			16:45	16:45	17:00	17:00	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
16:30			17:00	17:00	17:15	17:15	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	
17:00			17:45	17:45	18:15	18:15	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
17:30			19:00	19:00	19:15	19:15	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
18:00			19:15	19:15	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	
18:30			19:30	19:30	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
19:00			20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	
19:30			20:45	20:45	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
20:00			21:00	21:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	
20:30			21:30	21:30	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
21:00			22:00	22:00										
21:30														
22:00														

- 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)

■ 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  
4/14・28のみ開催

パワーコンバット  
筋トレボディワークス  
4/6・20のみ開催

団体利用  
こ3コ  
利用が  
コース  
では使  
できま  
すの方  
の

4/18・4/25  
のみ開催

New

New

New

◆ 休館日 ◆  
4/1(月)