

健康増進センター わくわくどーむ ゴールデンウィーク プログラムスケジュール

※無料表記は施設利用料のみでご参加できます

	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	
	スタジオ		スタジオ	スタジオ	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	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	第2	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス
9:00											
9:30				9:30 ランジョ体操& ストレッチ							
10:00		10:00									
10:30		ルーシー ダットン (教室) 溝越	10:15		10:30	10:30			10:00	10:00	10:15
11:00			バランス ボール エクササイズ ☆☆(無料)		エアロde ダンス ☆☆(無料)	スムーズ モーション ★(無料)			コンディショニング トレーニング ☆☆(無料)	Mix エアロ ☆☆(無料)	かんたん エアロ ★(無料)
11:30	11:30	11:20	田島		misao	川尻			川尻	misao	笹川
12:00	エンジョイ エアロ ☆☆(無料) 笹川	ウェーブ ストレッチ (ワンタイムレッスン) 溝越	ダンベル エクササイズ ☆☆(無料)		misao	リズム体操 ★(無料)			イベント 目からうろこの 腰ラク体操 ★(無料)	デトックス ヨガ ★(無料)	イベント ヨガ ストレッチ ★(無料)
12:30	12:30	12:30	田島		12:30	12:30			kaori	misao	笹川
13:00	ピラティス ボディ コントロール (ワンタイムレッスン) 笹川	13:00	13:00	13:00	シェイプアップ トレーニング ★(無料)	シェイプ アップエアロ ☆☆(無料) misao			12:45	ステップ30+ コンディショニング 15 ★(無料)	12:45
13:30		キッズチア ダンス初級A *小学1~6年 (教室) nonoka	コア ヒーリング ★(無料)	13:30	近藤				田島	misao	川尻
14:00	14:15	14:00	14:00	14:00	体幹 トレーニング ★(無料)				13:45		13:45
14:30	キッズチア ダンス初級B *小学1~6年 (教室) nonoka	肩凝り改善 ストレッチ ★(無料) 川尻	お腹集中 ★(無料) 川尻	14:00	近藤				バランス ボール ボディメイク ☆☆(無料) 田島		肩凝り改善 ストレッチ ★(無料) 川尻
15:00									ランニング イベント (500円)		腰痛改善 ストレッチ ★(無料) 川尻
15:30	15:30								小島		
16:00	キッズ空手 初級 *小学1~6年 (教室) 萩原										
16:30	16:40										
17:00	キッズ空手 中級 *小学~高校生 (教室) 萩原										
17:30	17:50										
18:00	キッズ空手 上級 *小学~高校生 (教室) 萩原										
18:30											
19:00											
19:30		19:30								19:30	
20:00		パワー コンバット ☆☆(無料) 新藤								パワー コンバット ☆☆(無料) 新藤	
20:30		20:45								20:45	
21:00		筋トレ ボディ ワークス ☆☆(無料)								筋トレ ボディ ワークス ☆☆(無料)	
21:30		新藤								新藤	
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り下さい。

■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

- プールプログラムは最大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。

イベントプログラムご案内

レッスン名	担当者	定員	内容
ランニングイベント (参加費 500円)	小島	15	<p>走るために必要なエクササイズ・ストレッチ・フォームチェックを実施し実際に屋外でのランニングを行う初心者向けのプログラムです。</p> <p>※参加者はイベント実施後トレーニング室、リフレッシュルームが無料でご利用できます。</p> <p>13:20までに3F券売機でワンコインのチケットをご購入の上、3Fジムカウンターにて、参加同意書にご記入をお願いします。</p> <p>雨天の場合は、13:30~14:15の無料プログラムとなります。 トレーニング室利用チケットをご購入の上、3Fジムカウンターにて整理券をお取り頂きご参加下さい。</p>
目からうろこの腰ラク体操	kaori	35	<p>たった3つの体操で、腰ラク！膝ラク！キーワードは「くるくる」「ピリピリ」「ゆらゆら」</p> <p>※長めのタオルをお持ち下さい。</p>
ヨガストレッチ	笹川	35	<p>ヨガの要素を取り入れてゆっくりと気持ちの良いストレッチを行ないます。</p>

☆ワンタイムレッスン（1回750円）参加ご希望の方は開催日当日、券売機にて『ワンタイムレッスン』のチケットを購入してください。

クラス名	強度	定員	担当	内容
ウェーブストレッチ	★☆☆	25	溝越	湾曲したリングを使い、ねじり、ひねりによる引き締めと伸びをしながら肩こりや腰痛の解消、姿勢改善を行ないます。
ピラティスボディコントロール	★★	35	笹川	スモールボール等を使用しマット上で行うピラティス。体幹を鍛え、綺麗な姿勢づくりに導きます。
デトックスヨガ	★	35	misao	血流の流れをよくして、関節やその周辺の筋肉をほぐし、深い呼吸をすることでポーズへの力みをなくします。

☆施設利用料のみでご参加できる無料レッスン。参加ご希望の方はレッスン開始30分前より3階トレーニング室受付にて予約札をお受け取り下さい。

クラス名	強度	定員	担当	内容	クラス名	強度	定員	担当	内容
ラジオ体操&ストレッチ	-	-	トレーナー	準備運動を行いましょ。	Mixエアロ	★★	45	misao	エアロビクスに慣れた方向け。
バランスボールエクササイズ	★	25	田島	バランスボールでトレーニング。	ステップ30+コンディショニング15	★	25		全体的な体力向上に効果的です。
ダンベルエクササイズ	★	25		ダンベルを使った基礎的な筋トレ。	エアロdeダンス	★☆☆	45		エアロビクス初心者や慣れた方向け。
バランスボールボディメイク	★☆☆	25		バランスボールでトレーニング。	シェイプアップエアロ	★☆☆	45		初級/中級の走らないクラス。
バランスコアエクササイズ	★	15		バランスディスクで体幹トレーニング。	リズム体操	★	45		シンプルな動きなので初心者も安心。
かんたんエアロ	★	45	笹川	エアロビクス初心者に最適。	簡単トレーニング	★	25		簡単な自重トレーニング。
エンジョイエアロ	★★	45		エアロビクスの様々なステップを楽しみます。	ストレッチ	★	35	全身をゆっくり伸ばしていきます。	
パワーコンバット	★★	28	新藤	格闘系エアロビクス。	スムーズモーション	★	30	川尻	コリ改善や怪我の予防効果も。
筋トレボディワークス	★☆☆	28		自重負荷を使ったコアトレーニング。	コアヒーリング	★	30		身体の緊張を緩めてリラックス。
シェイプアップトレーニング	★	15	近藤	下半身のトレーニングとストレッチを行います。	肩凝り改善ストレッチ	★	30		肩周りを集中的にストレッチ
体幹トレーニング	★	15		お腹周りのトレーニングとストレッチを行います。	腰痛改善ストレッチ	★	30		腰回りを集中的にストレッチ
お腹集中	★	25	川尻	腹筋周りを集中的にトレーニング	コンディショニングトレーニング	★	25		全身の筋肉をダイナミックに刺激します。
下半身集中トレーニング	★	25		下半身を集中的にトレーニング					

※初めての方・トレーニング室をご利用になる方は必ず「オリエンテーション」を受講して頂きます。(随時受付)