

# 健康増進センター わくわくどーむ / 11月スポーツ教室スケジュール

2023年11月

月	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	
	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
9:00	9:15			9:15				9:15				9:15				9:00
9:30	ラジオ体操&ストレッチ			ラジオ体操&ストレッチ		9:30		ラジオ体操&ストレッチ				ラジオ体操&ストレッチ		9:30		9:30
10:00	10:15			10:00				10:00				10:00				10:00
10:30	バランスボールエクササイズ★(無料) 田島			ズンバ(教室) 住吉		レディース平泳ぎハタフライ(教室) 9:30		健康ヨガ(教室) 新倉				24式太極拳(教室) 竹内				10:30
11:00	11:15			11:15		10:45		11:00				11:15				11:00
11:30	ダンベルエクササイズ★(無料) 田島			シェイプヨガ(教室) 住吉		レディース水慣れクロール背泳ぎ(教室) 10:45		楊名時太極拳(教室) 柿沼				11:30				11:30
12:00	休憩時間			休憩時間		休憩時間		休憩時間				休憩時間				12:00
12:30	12:30			12:30		12:00		12:30				12:30				12:30
13:00	体質改善ストレッチ(教室) misao			体質改善ストレッチ(教室) misao		12:35		13:00				13:00				13:00
13:30				シェイプアップトレーニング★(無料) 近藤		13:30		13:40				13:30				13:30
14:00				体幹トレーニング★(無料) 近藤		14:00		14:00				14:00				14:00
14:30				エアrodeダンス★(無料) misao		14:30		14:10				14:15				14:30
15:00	休憩時間			休憩時間		休憩時間		休憩時間				休憩時間				15:00
15:30	15:30			15:15		15:15		15:00				15:00				15:30
16:00	幼児(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		16:00		16:15				16:15				16:00
16:30	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				16:30
17:00	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				17:00
17:30	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				17:30
18:00	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				18:00
18:30	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				18:30
19:00	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				19:00
19:30	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				19:30
20:00	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				20:00
20:30	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				20:30
21:00	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				21:00
22:00	16:30			16:30		16:15		16:45				16:45				22:00

■トレーニング室無料プログラム  
 レッスン開始30分前から受付開始いたします。  
 <強度の目安>  
 ★……初級 ☆☆…初中級

■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、放送後に  
 監視室にてゴムバンドをお受取りください。

**友達募集** わくわくどーむと おともだちになろう!

LINE公式アカウント @wakuwakudome



●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。 ●無料表記は施設利用料のみでご参加いただけます。  
 ●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。あらかじめご了承ください。  
 ●ワントタイムレッスンは、1回800円で受講できるレッスンです。各レッスン30分前より発券(先着順)。3Fトレーニング室前にて受付いたします。  
 ●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)