

わくわくランド

8月無料教室案内

*スタジオ教室【当日受付】

◆からだ整えバレエ体操

開催日 8/7, 21, 28 (月曜日)
時間 12:00~12:40
場所 2階こやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 バレエの動きを取り入れた体操で姿勢を改善していきます♪
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆レッツ！！フィットネス 夜Ver.

開催日 8/1, 8, 15, 22, 29 (火曜日)
時間 18:00~18:30
場所 トレーニングルーム
定員 10名 (先着順)
内容 皆で一緒にラウンドしましょう！
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物

◆スロートレーニング

開催日 8/7, 21, 28 (月曜日)
時間 13:00~13:30
場所 2階こやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 生活筋力向上を目的に、筋トレを行います
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物

◆スロートレーニング

開催日 8/4, 18, 25 (金曜日)
時間 10:30~11:00
場所 2階こやかルーム
定員 15名 (先着順)
内容 生活筋力向上を目的に、ゆっくり筋トレを行います
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物

*プール教室【当日受付】

◆水中ウォーキング

8月中は休講

◆ワンポイントスイム

8月中は休講

◆からだ元気！！アクアコンディショニング

8月中は休講

♪気軽に参加♪ 10minレッスン！！

～申込不要・ご自由にご参加下さい～

①グランド アイチ

8月中は休講

②THE 筋トレ

8月中は休講

※事前にしっかりと
休憩をとってからご参加ください！！

*教室参加申し込みについて・・・

- ※スタジオ教室受付場所…10:15~1Fフロント前
- ※プール教室受付場所…教室開始30分前より
アクアゾーン監視室前
- ※教室開始10分前にて受付を終了させていただきます。
- お電話・ハガキでの受付は一切していません。
- 入館料は別途必要となります。

上尾市健康プラザわくわくランド
住所：上尾市西貝塚17-1
TEL：048-783-1126
指定管理者 シンコースポーツ・協栄共同事業体



健康プラザわくわくランド

検索

<http://www.saispo.jp/wakuwaku/>