

わくわくランド 8月有料教室案内

*スタジオ教室【当日受付】

◆エアロッチ

開催日 8/7、21、28（月曜日）
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 15名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 ストレッチとエアロビクスを楽しく行います
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物

◆ベリーダンス

開催日 8/1、22、29（火曜日）
時間 11:45~12:45
場所 2階すこやかルーム
定員 15名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 楽しく身体を動かし代謝アップを目指します
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆エアロピクス

開催日 8/3、10、24、31（木曜日）
時間 12:00~13:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 リズムに合わせて全身運動を行います
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物

◆リズムピラティスⅡ

開催日 8/10、17、24、31（木曜日）
時間 19:00~20:00
場所 2階すこやかルーム
定員 20名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 体幹トレーニングを行っていきます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆セルフコンディショニング

開催日 8/4、18、25（金曜日）
時間 19:00~20:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 不調になりづらい体を作ります。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物

◆ヨガ

開催日 8/1、22、29（火曜日）
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 25名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解放されます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆骨盤エクササイズ

開催日 8/1、8、15、22、29（火曜日）
時間 14:00~15:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 骨盤底筋群を鍛えて身体のバランスUP
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆リズムピラティスⅠ

開催日 8/10、17、24、31（木曜日）
時間 13:30~14:30
場所 2階すこやかルーム
定員 20名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 体幹トレーニングを行っていきます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆ママFitness

開催日 8/3、10、24、31（木曜日）
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 10名（先着順） ※参加するママの人数
金額 1回 500円
内容 ママを対象としたエアロピクスや筋トレ、ヨガなどを行います。保育士はおりませんので各自お子様を見ながらの参加となります。
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】

◆アクアピクスⅠ・Ⅱ

8月中は休講

◆ファンファンスイム

8月中は休講

教室参加申し込みについて。。。

- 申込は当日の10:15から行っております。
- 各教室定員となり次第、締め切らせて頂きます。
- お電話・ハガキでの受付は一切しておりません。
- 教室参加費は1回300円です。
※ママFitnessのみ1回500円
※入館料は別途必要となります。

ホームページもごさいます
ぜひご覧ください



健康フラザわくわくランド

検索

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

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