

水と緑がとけあう空間 わくわくナビ

WAKUNAVI

11月号

◆小中学生のアクアゾーン利用制限について

【10:00～17:00】

①3歳～小学3年生のお子様は保護者の同伴入水が必要となります。

※成人(20歳以上)1人に対してお子様2人まで

②小学4年生からはお子様だけの利用が可能となります。

【17:00～20:45】

①3歳～小学3年生のお子様は保護者の同伴入水が必要となります。

※成人(20歳以上)1人に対してお子様2人まで

②小学4年生～中学生のお子様は保護者の同伴入館が必要となります。

※成人(20歳以上)1人に対し小学4年生～中学生の人数制限はなし

詳しくはフロントスタッフまでお尋ね下さい♪



上尾市健康プラザわくわくランド

〒362-0057

埼玉県上尾市大字西貝塚17番地1

☎ 048-783-1126

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

Twitter LINE公式アカウント

【上尾市健康プラザわくわくランド】検索



INDEX

お知らせ.....1

健康相談・イベント紹介.....2～3

カイロカレンダー.....4

カレンダー.....5-6

教室案内.....7～9
無料教室 有料教室

ジュニアスイム教室のご案内.....10

【今日の休館日】 11月1・22・29日

【臨時休館日】 11月3～17日

お知らせ

～臨時休館のお知らせ～

11月3日(金)～11月17日(金)は
施設法定点検のため、臨時休館と
させていただきます。



長期休館のため、大変ご迷惑をおかけ
いたしますが、皆様のご理解・ご協力
をお願いいたします。

プールエリア修繕の為

11月18日(土)～11月26日(日)

プールエリア使用不可とさせていただきます。

作業状況により、若干日にちが前後することが
ございますのでご了承くださいませ。

わくわくらんど ジュニアスイム

* 教室案内

初・中級クラス(全6回)

11月30日(木)・12月5日(火)・7日(木)・12日(火)・14日(木)・19日(火)

◆ 時 間

17:00～18:00 [受付時間 16:30～16:50]

◆ 場 所

アクアゾーン [スイムプール]

◆ 内 容

初・中級クラス 水慣れからクロール手回しまで

◆ 定 員

初・中級クラス 20名[先着順]

◆ 持 ち 物

水着・スイミングキャップ・タオル・(ゴーグル)

◆ 対 象

初・中級クラス 小1～6年生

◆ 参 加 費

① 6,000円(入館料込・施設利用不可)

② 8,000円(入館料込・施設利用可)

利用可能時間: 16:30～18:15

プールエリア・お風呂・和室利用可(※トレーニングルーム利用不可)

※ご家族に限り3名様まで利用可能です。(教室参加の子は含みません)

プールエリアは、オムツがとれている3才以上のお子様からとなります。

小学3年生以下のお子様のプールのご利用は
保護者1名につき2名のお子様までとなります。

詳細については、電話又は受付まで

* 申し込み方法

当館、フロントにて直接の申込となります。

『住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・性別
電話番号・教室名・泳力』をお伝え下さい。

※申込の際に料金のお支払もお願い致します。

11月18日(土) 11:00～11月21日(火)まで

※お申込みは本人保護者様からのみとなります。

※定員になり次第申し込みを打ち切らせて頂きます。



* 注意事項

・来館の際は、保護者の方の送迎が
必要となります。

・教室終了時間以降、教室参加者が
プールを利用する場合には保護者の
同伴入水及び、入館料が必要です。

・持ち物には必ず名前を記入して下さい。

・キャンセルの場合は開始日前日までにご連絡
下さい。教室開始してからの返金は致しかねま
すので予めご了承ください。

🍷 レッツ!!フィットネス

11月21・28日(火)
18:00~18:30
皆で一緒にラウンドしましょう。

【定員】10名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツスタッフ
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

🍷 ママフィットネス

11月2・30日(木)
10:30~11:30
ママだって運動したい!!の声に答えました。
お子様連れでOKです。

【定員】10名 未就学児とママ
【料金】500円※施設利用の場合は別途入館料必要
【講師】シンコースポーツ 岡部 亜紀乃
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

🍷 エアロビクス

11月2・30日(木)
12:00~13:00
リズムに合わせて全身運動を行います。

【定員】15名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 岡部 亜紀乃
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

🍷 リズムピラティス(I・II)

11月2・30日(木)
I 13:30~14:30
II 19:00~20:00
楽しく体幹トレーニングを行います。

【定員】20名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 小島 奈々
【持ち物】運動着、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~
11月末でリズムピラティスIIは
終了いたします。

🍷 セルフコンディショニング

11月24日(金)
19:00~20:00

簡単なトレーニング・ストレッチで体幹を鍛え、
不調になりづらい体をつくっていきます!

【定員】15名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 日野 淳子
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

🎉 ファンファンスイム

11月はすべて休講です。

☆健康相談☆

健康相談・血圧測定、検尿・栄養相談等を
看護師・栄養士が無料で行います。



講師：シンコースポーツ
保健師・看護師・栄養士
会場：わくわくランド2階すこやかルーム
相談料：無料 ※入館料のみ

11月21日(火) 13:15~14:15

11月イベント紹介

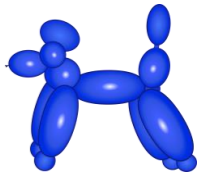
☆バルーンアート教室☆

日時：11月23日(木) 13:00~15:00
場所：2階すこやかルーム 定員：20名

料金：無料(別途入館料)

対象：どなたでも(小学3年生以下のお客様は保護者同伴)

夢にあふれるバルーンアートの世界を体験してみませんか!!



☆変わり湯☆

当日までのお楽しみですが、変わり湯をご用意いたします。

日頃のお疲れをゆっくりと癒やして下さい。

日時：11月21日(火) 開館~終日。

男風呂・女風呂が対象です。



☆折り紙アレンジ教室☆

~テーマは「リバーシブル・リース」です!

●11月19日(日) ●25名

●13:30~15:00

●無料(別途入館料) ●2階すこやかルーム

●5才~(小さいお子様は保護者同伴)

初めての方もお気軽にご参加くださいね!

クリスマス&お正月にも使えます♪



☆アロマ教室☆

場所：2階すこやかルーム

日時：11月23日(木) 10:30~12:00
定員：10名 料金：200円(別途入館料)未就学児無料
対象：どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
アロマテラピーしながら入浴剤作り!!
ホントのアロマテラピーを体験してみましよう♪♪



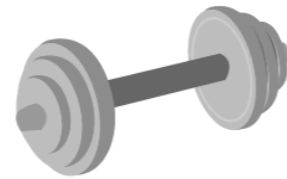
期間：11月18日(土)~11月26日(日)

☆トレーニングルームキャンペーン☆

期間内はトレーニングルーム初回講習会が無料です(通常200円)
また、期間内にトレーニングルームをご利用される場合は、終日100円にてご利用いただけます。

☆InBody測定☆・・・トレーニングルーム利用者対象

体内年齢・筋肉量・体脂肪量(率)・基礎代謝量
内臓脂肪指数・体格指数(BMI)等が測定できます。
場所：トレーニングルームにて 料金：無料



☆水素水キャンペーン☆ ※期間内お一人様1回限り

日頃の感謝を込めまして、冬のキャンペーンを開催いたします。

期間：11月18日(土)~12月17日(日)

対象：期間内に新規または、継続でお申込みされたお客様。

- ①1ヶ月の水素水定期を購入された方には7日分プレゼント!!
 - ②2ヶ月の水素水定期を購入された方には20日分プレゼント!!
- お申込み時に①または②のどちらかをお選び下さい♪♪

12月イベント紹介

☆マジックショー☆

日時：12月10日(日) 14:30~15:00
上尾マジッククラブによる華麗なマジックをご観覧下さい。

☆クリスマスイベント☆

日時：12月23日(土)・24日(日)・25日(月)(詳細未定)

☆折り紙アレンジ教室☆

日時：12月中(詳細未定)

☆ゆづ湯☆

日時：12月19日(火)

イベント詳細につきましては詳しい事が決まり次第、館内ポスターにて、告知いたします!!楽しみにしてお待ち下さいね!!
寒さに負けず、体調を崩さずに頑張っていましよう!!

👉 エアロッチ

11月20・27日(月)
10:30~11:30

ストレッチとエアロビクスを楽しく行います。
【定員】15名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 日野 淳子
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

👉 からだ整えバレエ体操

11月20・27日(月)
12:00~12:40

バレエ体操で姿勢改善!!
リンパコンディショニングも行います。
【定員】15名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 大久保 美幸
【持ち物】運動着、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

👉 スロートレーニング

11月20・27日(月)
13:00~13:30
11月24日(金)
10:30~11:00

生活筋力向上を目的に、ゆっくりと筋トレを行います。
【定員】15名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツスタッフ
橋本 美由紀
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

👉 ヨガ

11月21・28日(火)
10:30~11:30

呼吸に合わせて動き、身体を緊張から
解き放ちます。
【定員】25名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 名城 靖枝
【持ち物】運動着、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

👉 バリーダンス

11月21・28日(火)
11:45~12:45

楽しく身体を動かし代謝アップを目指します。
【定員】15名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 名城 靖枝
【持ち物】運動着、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

👉 骨盤エクササイズ

11月28日(火)
14:00~15:00

骨盤を支えている筋肉(骨盤底筋群)を
鍛えてウエストを引き締めます。
男性にもおすすめです!!
【定員】15名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 増田 朋子
【持ち物】運動着、タオル、飲み物
【申込み】当日フロントにて10:15~

10minレッスン

～グランド アイチ～（プールサイドにて）
11月28日（火）

10：50頃～約10分間
呼吸を意識してゆっくりと身体を動かし、
心を落ち着けます。
※事前にしっかり休憩をとってからご参加下さい
【定員】20名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 伊倉 希実子
【持ち物】水泳道具一式
【申込み】自由参加のため申込は不要です

10minレッスン

～THE 筋トレ～（プールサイドにて）
11月28日（火）

13：50頃～約10分間
水の抵抗を利用して短時間で、
集中的に筋トレをします。
※事前にしっかり休憩をとってからご参加下さい
【定員】20名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 伊倉 希実子
【持ち物】水泳道具一式
【申込み】自由参加のため申込は不要です

アクアビクス（Ⅰ・Ⅱ）

11月28日（火）
Ⅰ 11：00～12：00
Ⅱ 14：00～15：00

水の抵抗を生かした引き締め運動でスッキリ！

【定員】20名 高校生以上
【料金】300円 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 伊倉 希実子
【持ち物】水泳道具一式
【申込み】当日フロントにて10：15～

ワンポイントスイム

11月2・30日（木）
11：00～11：40
各種泳法を練習します。

【定員】15名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 小松 昌子
【持ち物】水泳道具一式
【申込み】当日監視室にて10：30～

からだ元気!!アクアコンディショニング

11月2・30日（木）
14：00～14：40
水の特性を活用し、全身運動を行います。

【定員】15名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツ 伊倉 希実子
【持ち物】水泳道具一式
【申込み】当日監視室前にて13：30～

水中ウォーキング

11月27日（月）
11：00～11：30
なんとなく歩いていませんか？
歩き方を覚えてみましょう。

【定員】20名 高校生以上
【料金】無料 ※入館料別
【講師】シンコースポーツスタッフ
【持ち物】水泳道具一式
【申込み】当日監視室前にて10：30～

カイロプラクティック 月「てててのて」予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日		休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
19	20	21	22	23	24	25
		11時～14時 川崎先生	休館日			11時～14時 吉井先生
26	27	28	29	30		
			休館日			

施術料			
大人		子供（中学生以下）	
10分 1,000円	姿勢チェック、骨盤矯正	20分 1,000円	姿勢チェック、骨盤矯正
30分 2,900円	姿勢チェック、骨盤矯正、気になる1箇所施術 基本は、下肢調整（膝、腰等）	30分 1,400円	姿勢チェック、骨盤矯正、気になる1箇所施術 基本は、下肢調整（膝、腰等）
40分 3,800円	姿勢チェック、骨盤矯正、気になる2箇所施術 基本は、上肢調整（首、肩、背中、猫背等） 下肢調整少々	※中学生以下の施術の場合は保護者の方の 付き添いが必要となります。	
60分 5,500円	姿勢チェック、骨盤矯正、全身調整	上尾市健康プラザわくわくランド お問い合わせ・予約受付番号 ☎ 048-783-1126	



11月 November 上尾市健康プラザわくわくランド カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
有→有料教室 無→無料教室 ♪→スタジオ教室 ★→プール教室 11月18日(土)～12月17日(日) 水素水キャンペーン 11月18日(土)～11月26日(日) インボディ測定・トレーニングルームキャンペーン 11月19日(日) 折り紙アレンジ教室 13:30～15:00 11月21日(火) 変わり湯～終日～ 健康相談13:15～14:15 11月23日(木) アロマ教室 10:30～12:00 バルーンアート教室 13:00～15:00			1 休館日	2 ★コース制限有 有♪ママFitness 10:30～11:30 有♪エアロビクス 12:00～13:00 有♪リズムピラティスI 13:30～14:30 有♪リズムピラティスII 19:00～20:00 無★ワンポイントスイム 11:00～11:40 無★からだ元気!! アクアコンディショニング 14:00～14:40	3 臨時休館日	4 臨時休館日
5	6	7	8	9	10	11
臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日
12	13	14	15	16	17	18
臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	休館日	臨時休館日	臨時休館日	プール使用不可 水素水キャンペーン(12/17まで) インボディ測定・トレーニングルームキャンペーン(11/26まで)
19	20	21	22	23	24	25
プール使用不可 ♪折り紙アレンジ教室♪ (13:30～15:00)	プール使用不可 有♪エアロッチ 10:30～11:30 無♪からだ整えバレエ体操 12:00～12:40 無♪スロートレーニング 生活筋力向上ゆっくりプログラム 13:00～13:30	プール使用不可 ♪変わり湯♪ ※健康相談13:15～14:15 有♪ヨガ 10:30～11:30 有♪ベリーダンス 11:45～12:45 無♪レッツ!フィットネス 夜ver. 18:00～18:30	休館日	プール使用不可 ♪アロマ教室♪ (10:30～12:00) ♪バルーンアート教室♪ (13:00～15:00)	プール使用不可 有♪セルフコンディショニング 19:00～20:00 無♪スロートレーニング 生活筋力向上ゆっくりプログラム 10:30～11:00	プール使用不可 
26	27	28	29	30	～お知らせ～ 11月3日(金)より11月17日(金)は臨時休館です。 11月18日(土)より11月26日(日)はプールエリア 修繕の為、プールはご使用いただけません。 (その間のプール教室も休講となります)	
プール使用不可 	★コース制限有 有♪エアロッチ 10:30～11:30 無★水中ウォーキング 11:00～11:30 無♪からだ整えバレエ体操 12:00～12:40 無♪スロートレーニング 生活筋力向上ゆっくりプログラム 13:00～13:30	★コース制限有 有♪ヨガ 10:30～11:30 有♪ベリーダンス 11:45～12:45 有♪骨盤エクササイズ 14:00～15:00 有★アクアピクスI 11:00～12:00 有★アクアピクスII 14:00～15:00 無★10minレッスン(アイチ) 10:50～11:00 無★10minレッスン(筋トレ) 13:50～14:00 無♪レッツ!フィットネス 夜ver. 18:00～18:30	休館日	★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00～18:00 有♪ママFitness 10:30～11:30 有♪エアロビクス 12:00～13:00 有♪リズムピラティスI 13:30～14:30 有♪リズムピラティスII 19:00～20:00 無★ワンポイントスイム 11:00～11:40 無★からだ元気!! アクアコンディショニング 14:00～14:40		