

わくわくランド

11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 11/20, 27 (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 11/21, 28 (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 11/20, 27 (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 11/24 (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

開催日 11/27 (月曜日)
時間 11:00~11:30
場所 アクアゾーン スイムプール
定員 20名 (先着順)
内容 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
持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル

◆ワンポイントスイム

開催日 11/2, 30 (木曜日)
時間 11:00~11:40
場所 アクアゾーン スイムプール
定員 15名 (先着順)
内容 各種泳法の簡単なアドバイス
持ち物 水着、スイミングキャップ、

◆からだ元気！！アクアコンディショニング

開催日 11/2, 30 (木曜日)
時間 14:00~14:40
場所 アクアゾーン スイムプール
定員 15名 (先着順)
内容 水の特性を活用し負担の少ない全身運動を行います
持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル

♪気軽に参加♪ 10minレッスン！！

~申込不要・ご自由にご参加下さい~

開催日 11/28 (火曜日) 定員 20名

①グランド アイチ

時間 10:50頃~約10分間
場所 アクアゾーン プールサイド
内容 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。
持ち物 水着、タオル

②THE 筋トレ

時間 13:50頃~約10分間
場所 アクアゾーン スイムプール
内容 水の抵抗を利用して短時間で集中的に筋トレをします。
持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル

※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おりません。
- 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/>