

わくわくランド 11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 11/20、27（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 11/21、28（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て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 11/2、30（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 11/2、30（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 11/24（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 11/21、28（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、緊張から解き放ちます
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 11/28（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 11/2、30（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 11/2、30（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

開催日 11/28（火曜日）
時間 Ⅰ 11：00～12：00
Ⅱ 14：00～15：00
場所 アクアゾーン スイムプール
定員 20名（先着順） ※中学生以下を除く
内容 水の抵抗を生かした引き締め運動でココロもカラダもスッキリシェイプ！
持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル

◆ファンファンスイム

開催日 11月は開催なし

*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/>