

◆ 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

営業時間 10:00～21:00

最終入館 20:20 水曜日休館

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

 Twitterアカウント@ageo_wakuwaku



水と緑がとけあう空間

わくナビ



WAKUNAVI
新春号

謹賀新年

2018.12.24 発行

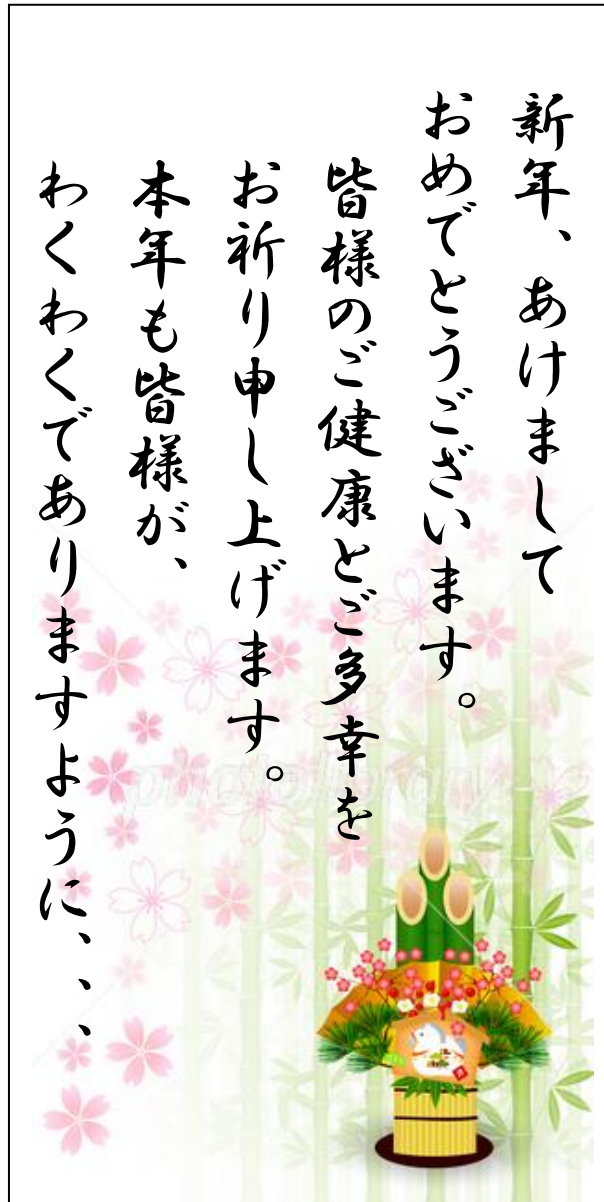
今月の表紙

折り紙

受付スタッフ N
書 スタッフ K

目次

- ～1～ 【年末年始営業】について
- ～2～ 【今月の目玉イベント】
藤波の餅つき踊り
【健康相談】のお知らせ
- ～3～ 【折り紙教室】のお知らせ
- ～4～ 【お子様向けイベント】
ショベルカーつかみどり
書道教室
- ～5・6～【今月のカレンダー】
- ～7～【てててのて予定表】
- ～8～10～【今月の教室】



1月のスタジオ教室

アッチャーボデイ

1月 10・17・31日(木)※1/24(木)は休講
10:30～11:30
ヨガやピラティスの動きを混ぜながら、体のバランスや筋肉を整えます。
【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～

エアロビクス

1月 10・17・31日(木)※1/24(木)は休講
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～

キック Box エクササイズ

1月 10・17・24・31日(木)
13:10～14:00
リズムに合わせてパンチやキックを行います。
楽しく運動してストレス発散しましょう。
【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 伊倉 希実子
【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～

スロートレーニング

1月 11・18・25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 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2階すこやかルームにて受付

セルフコンディショニング

1月 11・18・25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～

おためし **セルフセッション教室**

1月 24日(木) 12:00～13:00
2Fすこやかルーム
人気のセルフセッションを無料で開催。
“あなたはもうセルフを体感したか！？”
【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 日野 淳子
【持ち物】運動着、室内用靴、タオル、飲み物

**平成31年の
スタジオ教室開始は
1/7(月)となります。**

年末年始営業のお知らせ

12/27 (木)	12/28 (金)	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)	1/5 (土)	1/6 (日)
通常営業	通常営業	短縮営業	短縮営業	休館日			短縮営業	短縮営業	短縮営業	通常営業

短縮営業時間 10:00～17:00

- 16:20 最終入館時間
- 16:45 プール最終退水時間
- 17:00 最終退館時間

上尾市健康プラザわくわくランド



1月のスタジオ教室

からだ整えバレエ体操

1月7・21・28日(月)※1/14(月)は休講
11:45~12:25
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2階すこやかルームにて

サルセーション

1月7・21・28日(月)※1/14(月)は休講
12:45~13:45
音楽のジャンルにとらわれず、いろいろなダンス
スタイルが混合されており、自然に体を動かしたく
なるようなダンスプログラムです。
体幹が鍛えられ、脂肪燃焼も見込めます。
飛んだり跳ねたりはしないので、
どなたでもお気軽に楽しめます!
[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~

エアロキ

1月7・21・28日(月)※1/14(月)は休講
10:30~11:30
ストレッチとエアロピ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~



レッツ!!フィットネス

1月8・15・22・29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]当日フロントにて受付

ヨガ

1月8・15・22・29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~

ベリーダンス

1月8・15・22・29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~

わくわくランド
新春企画

上尾市指定民俗文化財 藤波の餅つき踊り



出演
藤波の餅つき踊り



保存会

日時
平成三十一年一月十四日
月曜日
十一時半より

会場
上尾市健康プラザわくわくランド二階ホール
観覧無料 別途入館料

内容
餅つき踊り、万作踊り
振る舞い餅配布

☆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。

1月15日(火)
13:15~14:15



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

お知らせ

上尾市健康プラザ

つなげます、わくわくの技。

折り紙 ひろげます...

アレンジ教室

1月27日(日)

13:00~14:30

【材料費】200円

(別途入館料)

【定員】20名(又は10組)

【対象】5才~

※小さいお子様は保護者同伴でお願い致します。

【場所】2階すこやかルーム

1Fフロント・お電話にて

申し込み開始!

一緒にツバキを

咲かせませう。



1月のプール教室

水中ウォーキング

1月21・28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~

10minレッスン

~グランド アイチ~(プールサイドにて)

1月15・22・29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

~THE 筋トシ~(フリーコースにて)

1月15・22・29日(火)

13:50頃 ~ 約10分間

水の抵抗を利用し、短時間で集中的に筋トシを行います。

※事前にしっかり休憩をとってからお参加下さい!

【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

アクアウォーキング

1月11・18・25日(金)

14:00~14:30

水の中で大きく動いて体をほぐしましょう。

【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】当日監視前にて13:30

アクアビクス(Ⅰ・Ⅱ)

1月15・22・29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

1月10・17・24・31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!!アクアコンテュンショニング

1月10・17・24・31日(木)

14:15~14:55

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】当日監視前にて13:30~



ファンファンスイム

1月11・18・25日(金)

11:00~12:00

背泳ぎの習得を目指します。

【定員】10名 高校生以上

【料金】300円 ※入館料別

【講師】シンコースポーツ 小松 昌子

【持ち物】水泳道具一式

【申込み】当日フロントにて10:15~

平成三十一年のプール教室開始は一月十日(木)となります。

カイロプラクティック 1月「てててのて」予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日	休館日			11時～14時 吉井先生
6	7	8	9	10	11	12
			休館日			11時～14時 吉井先生
13	14	15	16	17	18	19
			休館日			
20	21	22	23	24	25	26
			休館日			11時～14時 吉井先生
27	28	29	30	31		
			休館日			

施術料

カイロプラクティック

☆骨盤調整初回お試しコース (姿勢チェック・骨盤調整)	500円(約20分)
☆骨盤+部分調整コース (姿勢チェック・骨盤調整・気になる部分1箇所)	1,500円(約30分)
☆全身骨格調整コース (姿勢チェック・骨盤調整・全身調整)	3,000円(約50分)

ハンドエステ(両手) 1,500円(約30分)

※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。

※初回お試しコースは初回のみ使用可能

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



～7～



ショベルカーお菓子すくい

1月3日(木)

4日(金)

5日(土)



料金: 1回 200円



新春特別企画!

大人も来てね!

今年の抱負を書いたりしよう!

書き初め教室

1月6日(日)

11:30～13:30

持ち物: 書き初めセット・新聞紙

料金: 300円 (入館料別途)

定員: 15名 (事前予約可)

※小学3年生は保護者同伴

～4～





日	月	火	水	木	金	土
12/30	12/31 大晦日	1 元日	2	3 営業開始 → ショベルカーお菓子すくい 11:00~15:00	4 ショベルカーお菓子すくい 11:00~15:00	5 ショベルカーお菓子すくい 11:00~15:00
短縮営業 10:00~17:00		休館日		短縮営業 10:00~17:00		休館日
6	7 スタジオ教室開始 →	8	9	10 プール教室開始 → ★コース制限有	11 ★コース制限有	12
通常営業開始 →	有♪エアロッチ 10:30~11:30 有♪サルセッション 12:45~13:45 無♪からだ整えバレエ体操 11:45~12:25	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	有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪エアロピクス 12:00~13:00 有♪キックBoxエクササイズ 13:10~14:00 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 14:15~14:55	有★ファンファンスイム ~背泳ぎ~11:00~12:00 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 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	
13	14 成人の日 藤波の餅つき踊り 11:30~	15 ★コース制限有 ※健康相談13:15~14:15	16	17 ★コース制限有	18 ★コース制限有	19
		有♪ヨガ 10:30~11:30 有♪ベリーダンス 11:45~12:45 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	有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪エアロピクス 12:00~13:00 有♪キックBoxエクササイズ 13:10~14:00 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 14:15~14:55	有★ファンファンスイム ~背泳ぎ~11:00~12:00 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 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	
20	21 ★コース制限有	22 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00	23	24 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00	25 ★コース制限有	26
	有♪エアロッチ 10:30~11:30 有♪サルセッション 12:45~13:45 無★水中ウォーキング 11:00~11:30 無♪からだ整えバレエ体操 11:45~12:25	有♪ヨガ 10:30~11:30 有♪ベリーダンス 11:45~12:45 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	有♪キックBoxエクササイズ 13:10~14:00 無★ワンポイントスイム 11:00~11:40 無★お試しサルセッション 12:00~13:00 無★からだ元気!! アクアコンディショニング 14:15~14:55	有★ファンファンスイム ~背泳ぎ~11:00~12:00 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 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	
27	28 ★コース制限有	29 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00	30	31 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00	有→有料教室 無→無料教室 ♪→スタジオ教室 ★→プール教室	
月折り紙アレンジ教室 13:00~14:30	有♪エアロッチ 10:30~11:30 有♪サルセッション 12:45~13:45 無★水中ウォーキング 11:00~11:30 無♪からだ整えバレエ体操 11:45~12:25	有♪ヨガ 10:30~11:30 有♪ベリーダンス 11:45~12:45 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	有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪エアロピクス 12:00~13:00 有♪キックBoxエクササイズ 13:10~14:00 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 14:15~14:55		

