

☆お子様連れの利用者様へ☆

◆ 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



上尾市健康プラザわくわくランド

情報誌 2019No.2

わくわくナビ 2月号



WAKUNAVI

今月の休館日 毎週水曜日

2/6 2/13 2/20 2/27

2019.1.25 発行

今月の表紙 折り紙 受付スタッフ N

目次

～1～ 【教室の休講日】

～2～ 【今月イベント】

わくわく♥バレンタイン♥

～3～ 【マジックショー】のお知らせ

～4～ 【バルーン教室】のお知らせ

～5・6～【今月のカレンダー】

～7～ 【フール期間限定教室】

【健康相談】のお知らせ

～8～【今月のフール教室】

～9・10～【今月のスタジオ教室】



I ♥
Waku
Waku

【2月の休講教室】

～フール～

2/ 7(木)アクアコンディショニング<伊倉先生>

2/11(祝・月)水中ウォーキング<わくわくスタッフ>

～スタジオ～

2/ 7(木)キックBOXエクササイズ<伊倉先生>

2/21(木)アッチャーボディ<岡部先生>

2/21(木)エアロビクス<岡部先生>

2月のスタジオ教室



アッチャーボディ



2月7・14・28日(木)※2/21(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



2月7・14・28日(木)※2/21(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



2月14・21・28日(木)※2/7(木)は休講

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



2月1・8・15・22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



2月1・8・15・22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～

3月予告

おためしヨガ教室

3月7・14・28日(木)

15:30～16:30 2Fすこやかルーム

毎週火曜日開催の人気のヨガ教室を
木曜日に無料で開催。

呼吸に合わせて動き、身体を緊張から
解放します。

初心者でもご参加いただけます。

この機会に是非おためし下さい。

【定員】25名(定員となり次第受付終了)

【料金】無料 ※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～

マジックショー

上尾マジッククラブによる
華麗なマジックショー☆

とき：2月 17日 (日)
時間：14:30～15:00
場所：わくわくランド
2階ホール
参加料：無料
(別途入館料)

上尾市健康プラザわくわくランド
上尾市西貝塚17-1



2月のフール教室

水中ウォーキング

2月4・18・25日(月)

※2/11(祝・月)は休講

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～(フールサイドにて)

2月5・12・19・26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 筋トレ～(フリーコースにて)

2月5・12・19・26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レを行います。

※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
ウォー
キング

2月1・8・

15・22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)

2月5・12・19・26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

2月7・14・21・28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】当日監視室前にて10:30～

からだ元気!!アクアコンディショニング

2月14・21・28日(木)

※2/7(木)は休講

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13:45～



ファンファンスイム

2月1・8・15・22日(金)

(2/1・8 背泳ぎ)(2/15・22 平泳ぎ)

11:00～12:00

【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～

フール教室実施時間帯はフリーコースは教室専用となります

限定教室

各種目の泳力UPを目指します！

スイムトレーニング

日時：2月22日(金) 13:00～13:50

対象：20M泳げる方 料金：無料

定員：10名 持ち物：水泳道具一式



はじめてスイム



日時：2月8日(金)

泳ぎの基本を確認していきます。

13:00～14:00

はじめて泳ぎの練習をする方も

料金：300円

安心してご参加いただけます。

定員：10名 持ち物：水泳道具一式

☆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。

2月19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

おしらせ

バルーンアート

教室開催



日時：2月24日(日)

13:00～15:00

場所：上尾市健康プラザわくわくランド内

2階 すこやかルーム

定員：20名

対象：小さいお子様から大人の方まで

(※小学3年生以下は保護者同伴)

費用：200円(※別途入館料がかかります。)



上尾市健康プラザ

わくわくランド

埼玉県上尾市大字西貝塚 17-1

☎048-783-1126

URL：<http://www.saispo.jp/wakuwaku/>



2月 February 上尾市健康フ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 【バレンタイン】2/14(木)【マジックショー】 2/17(日) 【健康相談】2/19(火)【バルーンアート教室】2/24(日) 【プール期間限定教室】2/8(金)はじめてスイム(有料) 2/22(金)スイムトレーニング(無料)					1 ★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 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	2
3	4	5	6	7	8	9
	★コース制限有 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪エアロピクス 12:00~13:00 無★ワンポイントスイム 11:00~11:40	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有★ファンファンスイム ~背泳ぎ~ 11:00~12:00 有★はじめてスイム 13:00~14:00 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	
10	11	12	13	14	15	16
	★コース制限有 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 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	♥バレンタインイベント♥ ★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有★ファンファンスイム ~平泳ぎ~ 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	
17	18	19	20	21	22	23
♪マジックショー♪ 14:30~15:00	★コース制限有 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 ♪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 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♪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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有★ファンファンスイム ~平泳ぎ~ 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★スイムトレーニング 13:00~13:50 無★アクアウォーク &ジョグ 14:00~14:30	
24	25	26	27	28	3/1	3/2
♪バルーンアート教室♪ 13:00~15:00	★コース制限有 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 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	★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 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	★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	有→有料教室 無→無料教室 ♪→スタジオ教室 ★→プール教室