

☆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

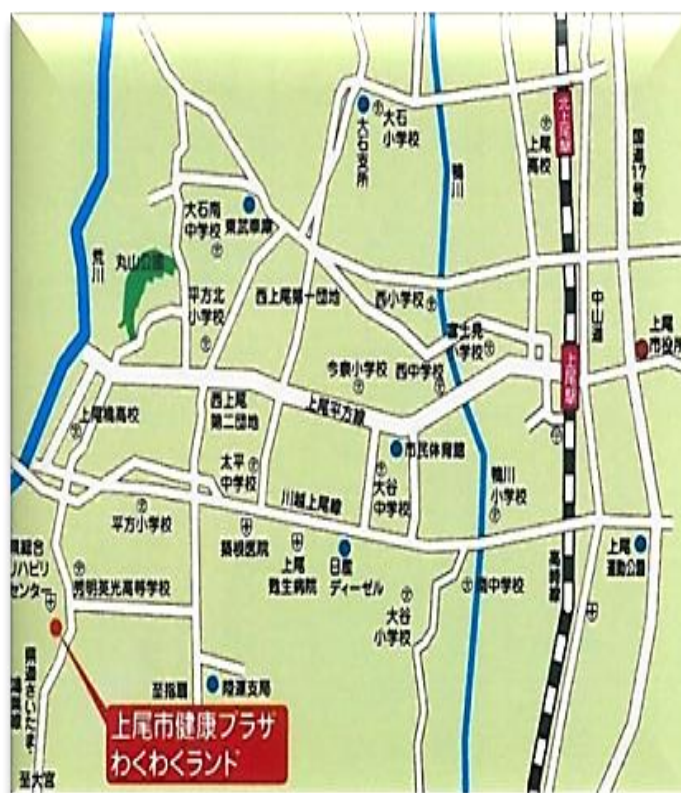
☎ 048-783-1126

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.3

わくわくナビ 3月号



WAKUNAVI

今月の休館日 毎週水曜日

3/6 3/13 3/20 3/27

2019.2.26 発行

今月の表紙 折り紙 受付スタッフ N

フール教室休講のお知らせ

小中学校春休み期間に伴い、

**3/19(火)~4/9(火)はフールの教室は休講と
なります。ご理解とご協力をお願いします。**

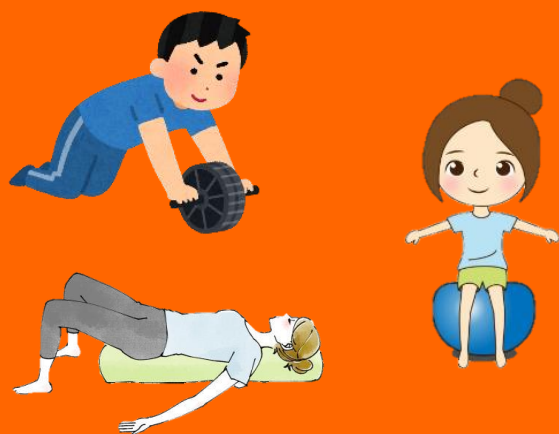


COMING SOON

★健康グッズルーム★

大人気の健康グッズを使用
してリラックス！！

利用条件：高校生以上



～貸出グッズ～

将棋、人生ゲーム
オセロ、卓球ほか
(要入館料)



☆詳細が決まり次第お知らせします☆

3月の無料スタジオ教室

からだ整えバレエ体操

3月4・11・18・25日(月)

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

レッツ！！フィットネス

3月5・12・19・26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7フロントにて 10:15~

スロートレーニング

3月1・8・15・22・29日(金)

10:30~11:00

生活筋力向上を目的に、

ゆっくりと筋トシを行います。

[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



3月の無料プール教室

☆プール教室実施時間帯☆フリーコースは教室専用となります

水中ウォーキング

3月4・11・18日(月)※3/25(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~

ワンポイントスイム

3月7・14日(木)※3/21・28(木)は休講
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~

アクアウォーク&ジョグ

3月1・8日(金)※3/15・22・29(金)は休講
14:00~14:30

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~

からだ元気!!アクアコンディショニング

3月7・14日(木)※3/21・28(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~

10min レッスン

~グランド アイチ~(プールサイドにて)

3月5・12日(火)※3/19・26(火)は休講
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。※要事前休息

[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~(フリーコースにて)

3月5・12日(火)※3/19・26(火)は休講
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。※要事前休息

[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

ショベルカー お菓子すくい

3月23(土)24(日)30(土)31(日)日

入館者 1回 100円
非入館者 1回 200円

がっつりとれる!!



バルーン アート

教室開催

3月17日(日)

13:00~

15:00

場所:上尾市健康プラザわくわくランド

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

上尾市大字西貝塚 17-1 ☎048-783-1126



☆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。

3月19日(火)

13:15~14:15

保健師・看護師・栄養士

会場:すこやかルーム

相談料:無料

※入館料のみ



☆InBody 測定会☆

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。



3月19日(火)

3月21日(木)

10:30~17:00

会場:1階受付前

対象:高校生以上~

料金:1回100円

※要別途入館料

アッチャーボティ

3月7・28日(木)※3/14・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

3月7・28日(木)※3/14・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

3月7・14・28日(木)※3/21(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~

セルフコンディショニング

3月8・15・22・29日(金)※3/1(金)は休講

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月の有料プール教室

アクアビクス(Ⅰ・Ⅱ)

3月5・12日(火)※3/19・26(火)は休講

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~

ファンファンスイム

3月1・8日(金)※3/15・22・29(金)は休講

11:00~12:00

水の抵抗を生かした引き締め運動でスッキリ!!

[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~

3月の有料スタジオ教室

エアロツキ

3月4・11・18・25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~

サルセーション

3月4・11・18・25日(月)

12:45~13:45

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~

ヨガ

3月5・12・19・26日(火)

10:30~11:30

呼吸に合わせて動き、身体を緊張から解放します。

[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

3月5・12・19・26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~

☆おためしヨガ☆

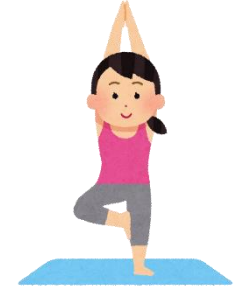
毎週火曜日開催で大人気のヨガ教室が、

無料で体験できます!

初心者でもご参加できます。

3月7日(木)・14(木)・28日(木)

15:30~16:30



会場:すこやかルーム

料金:無料

※入館料のみ

☆折り紙アレンジ教室☆

折り紙で沢山作品をつくって

ください。

初心者でもご参加できます。

3月24日(日)

13:00~14:30

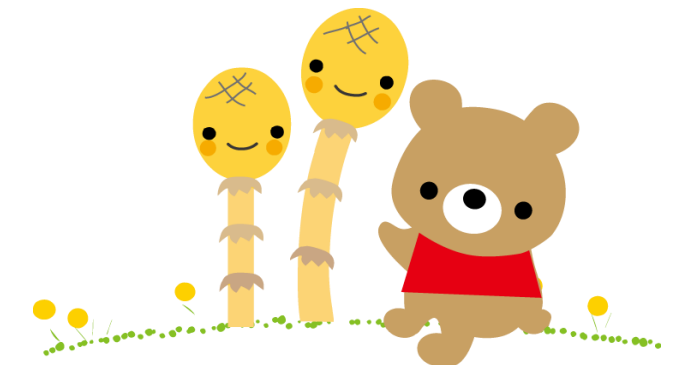
会場:すこやかルーム

材料費:200円(別途入館料)

定員:10名

対象:5才~

※小さいお子様は保護者同伴





日	月	火	水	木	金	土
<p>有→有料教室 無→無料教室 ♪→スタジオ教室 ★→プール教室 ♪→イベント</p>						<p>1</p> <p>★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00</p> <p>有★ファンファンスイム ~平泳ぎ~ 11:00~12:00</p> <p>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</p>
3	4	5	6	7	8	9
	<p>★コース制限有</p> <p>有★エアロッチ 10:30~11:30 有★サルセッション 12:45~13:45</p> <p>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</p>	<p>★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>休館日</p>	<p>★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00</p> <p>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</p> <p>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 無★おためしヨガ 15:30~16:30</p>	<p>★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00</p> <p>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</p> <p>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</p>	
10	11	12	13	14	15	16
	<p>★コース制限有</p> <p>有★エアロッチ 10:30~11:30 有★サルセッション 12:45~13:45</p> <p>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</p>	<p>★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>休館日</p>	<p>★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00</p> <p>有★キックBoxエクササイズ 13:10~14:00</p> <p>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 無★おためしヨガ 15:30~16:30</p>	<p>★コース制限有</p> <p>有★セルフコンディショニング 19:00~20:00</p> <p>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</p>	
17	18	19	20	21	22	23
<p>有★バルーンアート教室♪ 13:00~15:00</p>	<p>★コース制限有</p> <p>有★エアロッチ 10:30~11:30 有★サルセッション 12:45~13:45</p> <p>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</p>	<p>有★ヨガ 10:30~11:30 有★ベリーダンス 11:45~12:45</p> <p>有★インボディ測定会♪ 健康相談13:15~14:15♪</p> <p>無★レッツ!フィットネス 夜ver. 18:00~18:30</p>	<p>休館日</p>	<p>有★インボディ測定会♪</p>	<p>有★セルフコンディショニング 19:00~20:00</p> <p>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</p>	<p>有★ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>有★ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00</p> <p>有★折り紙アレンジ教室♪ 13:00~14:30</p>	<p>★コース制限有</p> <p>有★エアロッチ 10:30~11:30 有★サルセッション 12:45~13:45</p> <p>無★からだ整えバレエ体操 11:45~12:25</p>	<p>有★ヨガ 10:30~11:30 有★ベリーダンス 11:45~12:45</p> <p>無★レッツ!フィットネス 夜ver. 18:00~18:30</p>	<p>休館日</p>	<p>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</p> <p>無★おためしヨガ 15:30~16:30</p>	<p>有★セルフコンディショニング 19:00~20:00</p> <p>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</p>	<p>有★ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00</p>
31						
<p>有★ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00</p>	<p>有★エアロッチ 10:30~11:30 有★サルセッション 12:45~13:45</p> <p>無★からだ整えバレエ体操 11:45~12:25</p>					