

☆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】

① 3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】

① 3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

電 048-783-1126

営業時間10:00～21:00

最終入館20:20 水曜日休館

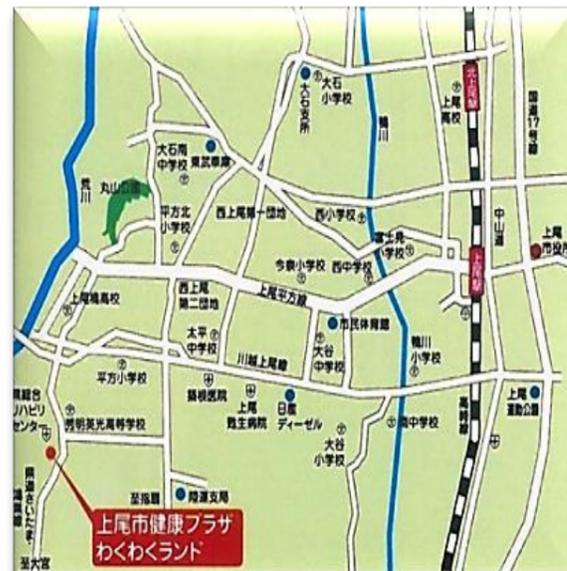
HP:

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

Twitterアカウント@

ageo_wakuwaku

【上尾市健康プラザわくわくランド】検索



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2019 No.4

わくなび4月号



WAKUNAVI

今月の休館日 毎週水曜日

4/3 4/10 4/17 4/24

2019.3.26 発行

フール教室休講のお知らせ

小中学校春休み期間 : 4/1(月) ~ 4/9(火)

ゴールデンウィーク期間 : 4/27(土) ~ 5/6(月)

上記期間は、フールの教室は**休講**となります。

(※ジュニアスイム教室を除く)

ご理解とご協力をお願いします。



AVAILABLE NOW

利用できます♪

★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～

☆卓球セット☆

料金：30分200円

貸靴：1足100円

時間：10:30～20:45

- ※すこやかルームの使用状況により利用できない時間帯がございます。
- ※小学校3年生以下は保護者同伴最大入室可能人数4名まで
- ※ケガ防止のため、室内靴を履いていない方の利用はできません。
- ※マイラケット・マイボール持ち込み可

★利用可能時間、詳細は受付にお問い合わせください★

5月のお知らせ

ゴールデンウィーク期間営業日のお知らせ

わくわくランドの休館日は通常毎週水曜日となっておりますが、5月1日(水)が祝日、休日期間と重なる為、下記期間を営業日及び休館日とさせていただきます。

[上尾市健康プラザ条例 第4条(1)イ 水曜日が休日に当たる場合であって、当該水曜日に休日引き続くとき。当該最後の休日の翌日。]

通常営業 4月25(木)～5月6日(月)					休館日 4月24日(水)、5月7日(火)、5月8日(水)									
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
					昭和の日	退位の日	即位の日	振替休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		
休館日	通常営業											休館日	休館日	
	平日会員利用可能	平日会員利用可能	平日会員利用不可		平日会員利用可能	平日会員利用可能	平日会員利用可能	平日会員利用可能	平日会員利用不可		平日会員利用可能	休館日	休館日	

上尾市健康プラザわくわくランド
点検・修繕の為
5月7日(火)～5月15日(水)
休館日とさせていただきます。

4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

4月15・22日(月)※4/1・8・29(月)は休講
11:00~11:30
水の中の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~

アクアウォーク&ジョグ

4月12・19・26日(金)※4/5(金)は休講
14:00~14:30
歩き方を覚えて運動しましょう。
[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]当日監視室前にて13:30~

ワンポイントスイム

4月11・18・25日(木)※4/4(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~

からだ元気!!アクアコンディショニング

4月11・18・25日(木)※4/4(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]当日監視室前にて13:45~

4月の無料スタジオ教室

からだ整えバレエ体操

4月1・8・15・22・29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

4月2・9・16・23日(火) ※4/30(火)休講
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10:15~

スロートレーニング

4月5・12・19・26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、タオル、飲み物
[申込み]当日2階すこやかルームにて受付



ショベルカーお菓子すくい

4月4日(木)・5日(金)

入館者:1回 100円

非入館者:1回 200円

10:30~17:00

お菓子が無くない次第終了!!
予約なし!!! 1階フロントにて受付しています。

☆マジックショー☆

日時:4月7日(日) 14:30~15:00
場所:2階ホール
料金:無料(別途入館料)
上尾マジッククラブによる華麗なマジックを披露いたします!



☆バルーンアート教室☆

日時:4月21日(日) 13:00~15:00
場所:すこやかルーム
料金:1組3名様まで 200円(別途入館料)
対象:どなたでも(小さなお子様は保護者同伴で)



☆1階フロントにてご予約受付中☆

☆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。

おしらせ

4月16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

☆母の日イベント☆

日時:4月27日(土)~5月19日(日)

♪感謝の気持ちを込めてママの似顔絵を描いてね♪
描いてもらった似顔絵はカラーコピーして
施設内に飾らせていただきます!!



5月イベント紹介

- ☆ショベルカーお菓子すくい☆絵本の読み聞かせ☆
- ☆折り紙アレンジ教室☆大衆演劇(劇団つばさ)☆
- ☆くじ引き抽選会ほか多数開催予定!!



アッチャーボティ

4月11・18・25日(木)※4/4(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~

キックBoxエクササイズ

4月4・11・18・25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~

セルフコンディショニング

4月5・12・19・26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~



エアロビクス

4月11・18・25日(木)※4/4(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~

GO! GO!ヨガ(午後ヨガ)

NEW

4月4・11・18・25日(木)
15:30~16:30
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~



4月の有料プール教室

はじめてアクア(旧アクアピクス(Ⅰ))

4月16・23日(火)※4/2・9・30(火)は休講
11:00~12:00

初心者の方も満足!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~



シェイプアクア(旧アクアピクス(Ⅱ))

4月23日(火)※4/2・9・16・30(火)は休講
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~クロール~

4月12・19・26日(金)※4/5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~

4月の有料スタジオ教室

エアロッチ

4月1・8・15・22・29日(月)
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~

サルセッション

4月1・8・15・22・29日(月)
12:45~13:45

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~

ASAヨガ(旧ヨガ)

4月2・9・16・23・30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

4月2・9・16・23・30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~

菖蒲風呂は、無病息災を願い、古来から縁起物として親しまれており、また、腰痛・肩こり・リラックス効果・血行促進・冷え性・かせ予防などにも効果とされています。

菖蒲風呂

端午の節句

五月六日(月)

しょうぶ

ごゆっくりと
お楽しみ下さい。

上尾市健康プラザわくわくランド

4月 上尾市健康フラザわくわくランド カレンダーApril

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

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 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	3 有♪ASA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	4 休館日	5 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00 有♪キックBoxエクササイズ 13:10~14:00 有♪GO! GO! ヨガ 15:30~16:30	6 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00 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 生活筋力向上ゆづりプログラム 10:30~11:00	7 
7 ♪マジックショー♪ 14:30~15:00	8 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	9 ★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有♪ASA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	10 休館日	11 ★コース制限有(11時~11時40分・14時15分~14時55分) ※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 有♪GO! GO! ヨガ 15:30~16:30 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	12 ★コース制限有(11時~12時・14時00分~14時30分) 有★ファンファンスイム ~クロール~ 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 生活筋力向上ゆづりプログラム 10:30~11:00 無★アクアウォーク & ジョグ 14:00~14:30	13 
14	15 ★コース制限有(11時~11時30分) 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	16 ★コース制限有(11時~12時・14時~15時) ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有♪ASAヨガ 10:30~11:30 有★はじめてアクア 11:00~12:00 有♪ベリーダンス 11:45~12:45 有★シェイプアクア 14:00~15:00 無☆健康相談☆ 13:15~14:15 無♪レッツ!フィットネス 夜ver. 18:00~18:30	17 休館日	18 ★コース制限有(11時~11時40分・14時15分~14時55分) ※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 有♪GO! GO! ヨガ 15:30~16:30 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	19 ★コース制限有(11時~12時・14時00分~14時30分) 有★ファンファンスイム ~クロール~ 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 生活筋力向上ゆづりプログラム 10:30~11:00 無★アクアウォーク & ジョグ 14:00~14:30	20
21 ☆有料イベント☆ ♪バルーンアート教室♪ 13:00~15:00	22 ★コース制限有(11時~11時30分) 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	23 ★コース制限有(11時~12時・14時~15時) ※ジュニアスイム 17:00~18:00 有♪ASAヨガ 10:30~11:30 有★はじめてアクア 11:00~12:00 有♪ベリーダンス 11:45~12:45 有★シェイプアクア 14:00~15:00 無♪レッツ!フィットネス 夜ver. 18:00~18:30	24 休館日	25 ★コース制限有(11時~11時40分・14時15分~14時55分) ※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 有♪GO! GO! ヨガ 15:30~16:30 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	26 ★コース制限有(11時~12時) 有★ファンファンスイム ~クロール~ 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 生活筋力向上ゆづりプログラム 10:30~11:00 無★アクアウォーク & ジョグ 14:00~14:30	27 母の日イベント 4/27~5/19 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい 10:30~17:00
28 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00	29 昭和の日 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00 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	30 ★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00~18:00 退位の日 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00 有♪ASAヨガ 10:30~11:30 有♪ベリーダンス 11:45~12:45	5/1 祝日 即位の日 通常営業 10時~21時 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00	5/2 祝日 振替休日 通常営業 10時~21時 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00	5/3 祝日 憲法記念日 通常営業 10時~21時 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00 ♪折り紙アレンジ教室♪ 13:00~14:30	5/4 祝日 みどりの日 通常営業 10時~21時 ☆有料イベント☆ ♪ショベルカーお菓子すくい♪ 10:30~17:00