

☆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17-1

☎ 048-783-1126

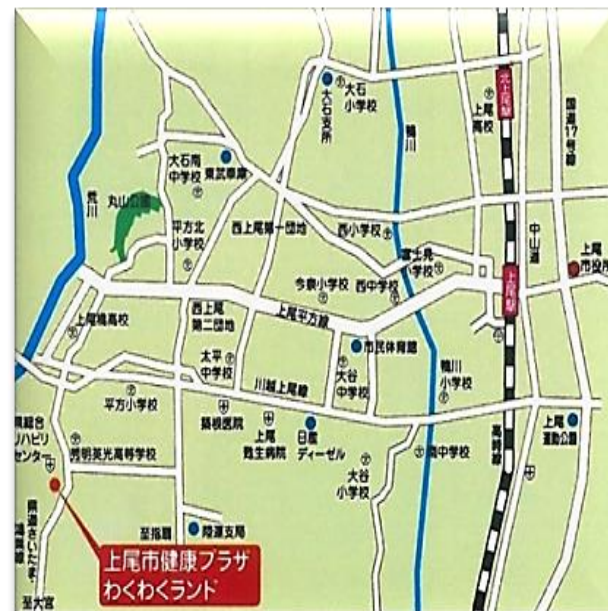
営業時間10:00～21:00

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

【上尾市健康プラザわくわくランド】検索

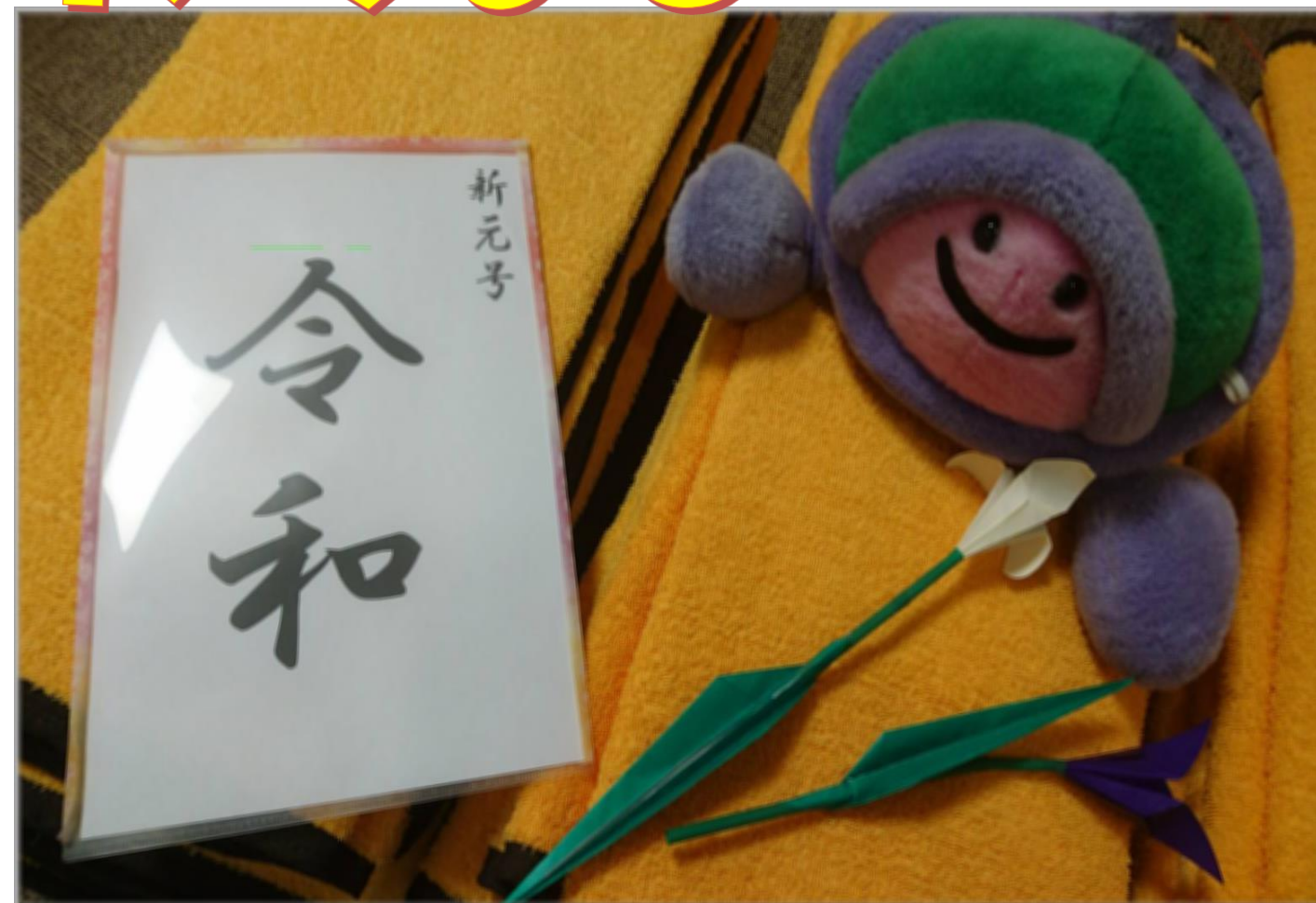


水と緑がとけあう空間



上尾市健康プラザわくわくランド
情報誌 2019 No.5

わくわくナビ 5月号



WAKUNAVI

今月の休館日

5/7(火)～5/15(水) 5/22(水) 5/29(水)

※5/1(水)は休まず営業いたします。

2019.4.23 発行

フール教室休講のお知らせ

ゴールデンウィーク期間：4/27(土)～5/15(水)

上記期間は、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。

※ジュニアスイム教室は実施いたします。



AVAILABLE NOW

★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200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月営業日について

2019年 ゴールデンウィーク営業日及び休館日

4月25(木)～5月6日(月)休まず営業いたします。

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15日(水)									
4/24 水	4/25 木	4/26 金	4/27 土	4/28 日	4/29 月	4/30 火	5/1 水	5/2 木	5/3 金	5/4 土	5/5 日	5/6 月	5/7 火	5/8 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
							5 / 1 (水) 営業 いた します							

休館日のお知らせ

施設設備点検及び法定点検の為

5月7日(火)～5月15日(水)

定期休館とさせていただきます。

ご理解とご了承のほど、

よろしくお願いいたします。



5月の無料フール教室

☆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

5月20・27日(月)※5/6・13(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～

アクアウォーク&ジョグ

5月17・24・31日(金)※5/3・10(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13:30～

5月の無料スタジオ教室

からだ整えバレエ体操

5月6・20・27日(月)※5/13(月)は休講

11:45～12:25

バレエ体操で姿勢改善！！

体幹アップ！

[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！！フィットネス夜ver.

5月28日(火)※5/7・14・21(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～

ワンポイントスイム

5月16・23・30日(木)※5/2・9(木)は休講

11:00～11:40

各種泳法を練習します。

[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 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

5月16・23・30日(木)※5/2・9(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～

スロートレーニング

5月17・24・31日(金)※5/3・10(金)は休講

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、タオル、飲み物

[申込み]当日2階すこやかルームにて受付



☆バレーンアート教室☆

日時:5月26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。

おらせ

5月21日(火)

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!!



今月のいちおしイベント

劇団つばさ舞踏公演

日時:5月4日(土)
11:30～12:00
14:00～14:30
場所:2階和室
費用:入館料のみ
華麗なる舞を
お楽しみください

上尾市健康プラザわくわくランド
上尾市西員塚17-1 048-783-1126

つばさ 準之助

～ 3 ～

5月の有料スタジオ教室

アッチャーボティ

5月16・23・30日(木)※5/2・9(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

5月16・23・30日(木)※5/2・9(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

5月3・17・24・31日(金)※5/10(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～



～ 8 ～

エアロビクス

5月16・23・30日(木)※5/2・9(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)

5月2・16・23・30日(木)※5/9(木)は休講
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～



5月の有料フール教室

はじめてアクア〔旧アクアビクス(Ⅰ)〕
 5月21・28(火)※5/7・14(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〔旧アクアビクス(Ⅱ)〕
 5月21・28(火)※5/7・14(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～バタフライ～
 5月17・24・31日(金)※5/3・10(金)は休講
 11:00～12:00
 バタフライの取得を目指します！
 【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～

5月の有料スタジオ教室

エアロッチ
 5月6・20・27日(月)※5/13(月)は休講
 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～

ASAヨガ〔旧ヨガ〕
 5月21・28日(火)※5/7・14(火)は休講
 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～

サルセーション
 5月6・20・27日(月)※5/13(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～

ベリーダンス
 5月21・28日(火)※5/7・14(火)は休講
 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～

上尾市健康プラザわくわくランド

つなげます、わくわくの技。ひろげます...

折り紙アレンジ教室

素敵な思い出を創りましょう♪

5月3日(金)
 13時00分～14時30分

【料 金】200円(別途入館料)
 【定 員】20名(定員となり次第受付終了)
 【対 象】5才～ ※小さいお子様は保護者同伴
 【場 所】2階すこやかルーム

♥カーネーションを作ります♥

～絵本読み聞かせ～

5月5日(日)
 13:00～14:00

☆こどもの日にご家族で☆

ショベルカー
 お菓子つかみどり

非入館者1回 200円
 入館者1回 100円

4/27
 5/6
 10:30～
 17:00



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 ♪→イベント ♪母の日似顔絵イベント♪ 4/27(土)～5/19(日)まで			1 水曜日ですが 休まず 営業します。 有 ♪ ショベルカー お菓子すくい 10:30～17:00 有 ♪ ショベルカー お菓子すくい 10:30～17:00 有 ♪ GOGOヨガ 15:30～16:30	2 振替休日 ★コース制限有 ※ジュニアスイム 17:00～18:00	3 憲法記念日 有 ♪ ショベルカー お菓子すくい 10:30～17:00 有 ♪ 折り紙 アレンジ教室 13:00～14:30 有 ♪ セルフ コンディショニング 19:00～20:00	4 みどりの日 有 ♪ ショベルカー お菓子すくい 10:30～17:00 無 ♪ 劇団つばさ ①11:30～12:00 ②14:00～14:30
5 こどもの日 有 ♪ ショベルカー お菓子すくい 10:30～17:00 無 ♪ 絵本読み聞かせ 13:00～14:00	6 振替休日 有 ♪ 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 有 ♪ 菖蒲風呂 ♪ 無 ♪ からだ整え バレエ体操 11:45～12:25	点検・修繕の為、 休館いたします。				
12	13	14	15	16 ★コース制限有 (11時～11時40分 ・14時15分～14時55分) 有 ♪ アッチャーボディ 10:30～11:30 有 ♪ エアロビクス 12:00～13:00 有 ♪ キックBox エクササイズ 13:10～14:00 有 ♪ GOGO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	17 ★コース制限有 (11時～12時 ・14時～14時30分) 有 ★ ファンファンスイム ～バタフライ～ 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 ゆつくりプログラム 10:30～11:00 無 ★ アクアウォーク & ジョグ 14:00～14:30	18
点検・修繕の為、 休館いたします。						
19 有 ♪ 折り紙アレンジ教室 13:00～14:30	20 ★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	21 ※健康相談13:15～14:15 ★コース制限有 (11時～12時・14時～15時) 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	22 休館日	23 ★コース制限有 (11時～11時40分 ・14時15分～14時55分) 有 ♪ アッチャーボディ 10:30～11:30 有 ♪ エアロビクス 12:00～13:00 有 ♪ キックBox エクササイズ 13:10～14:00 有 ♪ GOGO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	24 ★コース制限有 (11時～12時 ・14時～14時30分) 有 ★ ファンファンスイム ～バタフライ～ 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 ゆつくりプログラム 10:30～11:00 無 ★ アクアウォーク & ジョグ 14:00～14:30	25
26 有 ♪ バルーンアート教室 13:00～15:00	27 ★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	28 ★コース制限有 (11時～12時 ・14時～15時) 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	29 休館日	30 ★コース制限有 (11時～11時40分 ・14時15分～14時55分) 有 ♪ アッチャーボディ 10:30～11:30 有 ♪ エアロビクス 12:00～13:00 有 ♪ キックBox エクササイズ 13:10～14:00 有 ♪ GOGO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	31 ★コース制限有 (11時～12時 ・14時～14時30分) 有 ★ ファンファンスイム ～バタフライ～ 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 ゆつくりプログラム 10:30～11:00 無 ★ アクアウォーク & ジョグ 14:00～14:30	