

☆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.6

わくわくナビ 6月号



今月の休館日

6/5(水) 6/12(水) 6/19(水) 6/26(水)

2019.5.28 発行

今月の表紙【折り紙作成】  
わくわくスタッフ Nさん

## 目次

- 1 目次
- 2 マジックショー
- 3 健康相談・父の日イベント
- 4 てててのて予定表
- 5・6 月間カレンダー
- 7・8 有料教室
- 9 無料教室
- 10 はじめてスイム



# はじめてスイム イベント

こまつ  
先生

泳ぎの基本を確認していきます。  
はじめて泳ぎの練習をする方も  
安心してご参加いただけます。

AVAILABLE NOW

わくわくランド  
すこやかルームで  
卓球しようよ



### ☆卓球セット☆

料金:30分200円

貸靴:1足200円

時間:10:30~20:45

### ※教室開催時間など

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☆



## 6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

6月3・10・17・24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~

### アクアウォーク&ジョグ

6月7・14・21・28日(金)  
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~

## 6月の無料スタジオ教室

### からだ整えバレエ体操

6月3・10・17・24日(月)  
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.

6月4・11・18・25日(火)  
18:00~18:30  
皆と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

6月6・13・20・27日(木)  
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

6月6・13・20・27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]当日監視室前にて13:45~

### スロートレーニング

6月7・14・21・28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



上尾マジッククラブによる  
華麗なマジックショー☆

とき：6月9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

## ☆マジックショー☆

日時：6月9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、華麗なマジックショー☆



# ☆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。

お知らせ

6月18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



# ☆父の日イベント☆

日時:6月8日(土)~6月16日(日)

♪感謝の気持ちを込めて

パパ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!!



~ 3 ~



# 6月の有料スタジオ教室

## アッチャーボテイ

6月6・20・27日(木)※6/13(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

6月6・13・20・27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

6月7・14・21・28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~



~ 8 ~

## エアロビクス

6月6・20・27日(木)※6/13(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)

6月6・13・20・27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~



## 6月の有料プール教室

### はじめてアクア【旧アクアビクス(Ⅰ)】

6月4・11・18・25(火)  
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)】

6月4・11・18・25(火)  
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

6月7・14日(金)【バタフライ】  
6月28日(金)【背泳ぎ】 ※6/21(金)は休講  
11:00~12:00  
バタフライ・背泳ぎ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~

## 6月の有料スタジオ教室

### エアロッチ

6月3・10・17・24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~

### サルセッション

6月3・10・17・24日(月)  
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~

### ASAヨガ【旧ヨガ】

6月4・11・18・25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

6月4・11・18・25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~

# カイロプラクティック 6月「てててのて」予定表



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

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。

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



日	月	火	水	木	金	土	
<ul style="list-style-type: none"> <li>有→有料教室 無→無料教室 ♪→スタジオ教室 ★→プール教室</li> <li>♪→イベント</li> <li>6月 9日(日) ♪マジックショー♪ 14:30~15:00</li> <li>6月18日(火) ♪健康相談♪ 13:15~14:15</li> </ul>		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>6月8(土)~16(日)</b>  <b>♪父の日イベント♪</b> </div>					
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
	<p>★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00</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★水中ウォーキング 11:00~11:30 無♪からだ整え パレエ体操 11:45~12:25</p>	<p>★コース制限有</p> <p>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</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>★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 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30</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</p>	<p>★コース制限有</p> <p>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</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&amp;ジョグ 14:00~14:30</p>		
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
<p>♪マジックショー♪ 14:30~15:00</p>	<p>★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00</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★水中ウォーキング 11:00~11:30 無♪からだ整え パレエ体操 11:45~12:25</p>	<p>★コース制限有</p> <p>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</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>★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 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30</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</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 ~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</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&amp;ジョグ 14:00~14:30</p>		
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
	<p>★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00</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★水中ウォーキング 11:00~11:30 無♪からだ整え パレエ体操 11:45~12:25</p>	<p>★コース制限有 ※健康相談 13:15~14:15</p> <p>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</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>★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 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30</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</p>	<p>★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00</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 無★アクアウォーク&amp;ジョグ 14:00~14:30</p>		
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
<b>30</b>	<p>★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00</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★水中ウォーキング 11:00~11:30 無♪からだ整え パレエ体操 11:45~12:25</p>	<p>★コース制限有</p> <p>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</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>★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 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30</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</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 ~背泳ぎ~ 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&amp;ジョグ 14:00~14:30</p>		