

☆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.8

わくわくナビ
8月号



WAKUNAVI

今月の休館日 8/28(水)

7月18日(木)～8月27日(火)は

無休営業です。

※但し、水曜日は19:00までの
短縮営業となります。

今月の表紙

【バルーンアート・ひまわり】

7/21(日)

バルーンアート教室

作成作品

2019.7.20 発行



お知らせ

～夏休みに伴うお知らせ～

7月18日(木)～8月31日(土)

はフール教室を**休講**とさせていただきます。

7月18日(木)～8月27日(火)

は無休営業です。

※但し、水曜日は
19:00までの
短縮営業となります。

※8月28日(水)は
休館日です。

短縮営業について

7/24・7/31

8/7・8/14・8/21

上記、夏休み中の水曜日は

10時～**19時**までの短縮営業です



入館しないけど、教室を受けたい！空いている時間だけ運動をしたい！そんなアナタへ

**教室のみ参加
1教室 400円**



上尾市健康プラザわくわくランド 048-783-1126

※入館手続きされている方から教室受付開始となりますので、定員になった場合は教室に参加できない場合がありますのでご了承ください。

カイロプラクティック

てててので

8/4(日)8/18(日)
11時～14時 吉井先生

施術料		※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。
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・肩になる部分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)	

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



バルーンアート 教室開催

日時：8月18日（日）

13：00～15：00

場所：2階すこやかルーム

定員：20名

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☆

上尾市健康プラザわくわくランド
上尾市大字西貝塚17番地1 TEL 048-783-1126

目次

- 1 フール教室休講
夏期短縮営業日
- 2 目次・健康相談
マジックショー
- 3 夏休み限定企画
トレーニングルーム
ナイト割
氷中宝探し
- 4 スタンプラリー
- 5・6 月間カレンダー
- 7・8 教室案内
- 9 バルーンアート教室
- 10 教室のみ参加
てててててて予定



☆健康相談☆

おしらせ

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。

8月27日(火)

15:30～16:30

※いつもと時間帯が
違います、ご注意ください

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

☆マジックショー☆

日時：8月11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☆



期間限定(7/1~8/31)

トレーニングルームナイト割引

日頃の感謝を込めまして、期間限定で17:00以降の
トレーニングルーム利用料200円を100円に
させていただきます♪

17:00~20:45 **100**円
(要別途入館料)
※要初回講習受講(200円)

夏休み限定企画

氷中宝さがし

8月10日(土)11日(日)
12日(月)

開館~なくなり次第終了

手でとがして おもちゃを
ゲットしてね

上尾市健康プラザわくわくランド
上尾市西貝塚17-1

8月の有料スタジオ教室

キックBoxエクササイズ、
エアロビクスは

今月**休講**です。

アッチャーボテイ

8月1・8・22・29日(木)
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~

GO! GO! ヨガ(午後ヨガ)

8月8・22・29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~

セルフコンディショニング

8月2・9・23・30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月の無料スタジオ教室

からだ整えバレエ体操

8月5・19・26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.

8月20・27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]当日フロントにて

スロートレーニング

8月2・9・23・30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、タオル、飲み物
[申込み]当日2階すこやかルームにて受付

お知らせ

7月18日(木)～
8月31日(土)は
プール教室を
休講とさせていただきます。

8月の有料スタジオ教室

エアロッチ

8月5・19・26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

8月5・19・26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

8月20・27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

8月20・27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～

沢山遊びに来て商品を手GETしよう♪

夏休み
お子様限定企画


わくわくランド
スタンプラリー

参加対象:中学生以下のお子様
期間:7/19(金)～8/25(日)

受付でスタンプカードをもらってスタンプを
おしてもらってね♪※スタンプは、1日1個だよ(^^)

★5回遊びに来たら「プチシリーズ1個」プレゼント♪
★10回遊びに来たら「ジュース1本」プレゼント♪
★15回遊びに来たら「ソフトクリーム1個」プレゼント♪

スタンプカードは7/19(金)より受付で配ります。
※スタンプカードをなくしたら1個目からやり直しになるよ。
※カード同士を合わせて1枚のカードにはできないよ。

日	月	火	水	木	金	土
				1 有♪アッチャーボディ 10:30~11:30	2 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	3
4	5 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	6	7(短縮営業日) 19:00迄 営業	8 有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30	9 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	10
11 山の日 ♪マジックショー♪ 14:30~15:00	12 振り替え休日 	13	14(短縮営業日) 19:00迄 営業	15	16	17
18 ♪バルーンアート教室♪ 13:00~15:00	19 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	20 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	21(短縮営業日) 19:00迄 営業	22 有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30	23 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	24
25	26 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	27 ※健康相談 15:30~16:30 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	28 休館日	29 有♪アッチャーボディ 10:30~11:30 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30	30 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	31

• 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
• ♪健康相談 ♪8月27日15:30~16:30

• 中学生以下スタンプラリー 7月19日~8月25日
• ♪マジックショー ♪8月11日14:30~15:00
• ♪バルーンアート ♪8月11日13:00~15:00