

☆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.7

わくなび7月号



WAKUNAVI

今月の休館日

7/3(水) 7/10(水) 7/17(水)

2019.7.1 発行

今月の表紙【折り紙作成】
わくわくスタッフ Nさん



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。

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

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...

簡単!

折り紙アレンジ教室

素敵な思い出を創りましょう♪

7月28日(日)

13時00分～14時30分

- 【料 金】 200円(別途入館料)
- 【定 員】 10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
- 【受 付】 1階受付にて



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

7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

7月1・8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

7月5・12日(金)
14:00~14:30
ゆったりウォーキングを楽しんでみませんか?
水中で身体を動かして筋肉のバランスを整えましょう♪
男性にも女性にもオススメな教室です♪
[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~

7月の無料スタジオ教室

からだ整えバレエ体操

7月1・8・22・29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.

7月9・16・23・30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10:15~

ワンポイントスイム

7月4・11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

7月4・11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~

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。**

スロートレーニング

7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

バルーンアート 教室開催

日時：7月21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☆

皆様ふるってご参加ください!!

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

☆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。

7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



七夕たなばた イベント



たんざくに
願いを込めて

七夕飾りつけ 7月1日(月)~7月7日(日)

たんざくに、あなたの願い事を書いて、
お好きな所に付けてください。☆☆

7月の有料スタジオ教室

アッチャーボテイ

7月4・11・18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~

キックBoxエクササイズ

7月4・11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

7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、
不調にならば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

7月4・11・18日(木)
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)

7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~



7月の有料プール教室

はじめてアクア〔旧アクアビクス(Ⅰ)〕

7月2・9・16日(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)〕

7月2・9・16日(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

7月5・12日(金)(背泳ぎ)
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~

7月の有料スタジオ教室

エアロッチ

7月1・8・22・29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

7月1・8・22・29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〕

7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

7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~

沢山遊びに来て商品を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(〇)

★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。

〜 ショベルカー〜

お菓子つかみぞり

1回100円

開催日時

7月

24(水)

27(土)

28(日)

31(水)


10:30~
17:00

同時開催

スーパー
ボール
すくい

1回100円



日	月	火	水	木	金	土
	1 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00 有♪エアロッチ 10:30~11:30 有♪サルセッション 12:45~13:45 有♪はじめてスイム 14:00~15:00 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	2 ★コース制限有 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	3 休館日	4 ★コース制限有 ★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♪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	5 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00 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 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	6
7	8 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00 有♪エアロッチ 10:30~11:30 有♪サルセッション 12:45~13:45 有♪はじめてスイム 14:00~15:00 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	9 ★コース制限有 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	10 休館日	11 ★コース制限有 ★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♪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	12 ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00 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 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	13
14	15 祝日  海の日	16 ★コース制限有 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	17 休館日	18 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♪GOGOヨガ 15:30~16:30	19 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	20
21 ♪バルーンアート教室 ♪ 13:00~15:00	22 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 パレエ体操 11:45~12:25	23 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	24(短縮営業日) 25 19:00迄 営業 有♪キックBox エクササイズ 13:10~14:00 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30		26 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	27
28 ♪折り紙アレンジ教室 ♪ 13:00~14:30	29 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 パレエ体操 11:45~12:25	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	31(短縮営業日) 19:00迄 営業			

・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
 ・七タイイベント 7月1日~7月7日
 ・7月16日(火) ♪健康相談 ♪ 13:15~14:15

・中学生以下スタンプラリー 7月19日~8月25日
 ・ショベルカーお菓子すくい&スーパーボールすくい 7月24日、27日、28日、31日(10:30~17:00)