

☆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.9

わくわくナビ
9月号

WAKUNAVI

今月の休館日

9/4(水) 9/11(水) 9/18(水) 9/25(水)

2019.8.25発行

今月の表紙 黄色のマリーゴールド
花言葉は「健康」

目次

- 1 目次
変わり湯のお知らせ
- 2 折り紙アレンジ教室
- 3 健康相談・てててのて
- 4 敬老月間
お菓子つかみ取り
似顔絵アートイベント
- 5・6 月間カレンダー
- 7・8 有料教室
- 9 無料教室
- 10 わくわくSNS
簡単アクセス



ホームページ
SNSに



簡単アクセス!!

わくわくランド
ホームページ
QRコード



いまずぐ
バーコード
リーダーで
読み取って



お知らせ

9月17日(火)

変わり湯を
予定しております。
普段とは違った雰囲気をお楽しみください。



インスタはじめました



最新情報を
チェックしよう!!

9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

9月2・9・30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 中学生以下を除く
[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

9月6・13・20・27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 中学生以下を除く
[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~

9月の無料スタジオ教室

からだ整えバレエ体操

9月2・9・16・23・30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 中学生以下を除く
[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.

9月3・17・24日(火)
18:00~18:30
皆と一緒にラウンドしましょう。
[定員]10名 中学生以下を除く
[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

ワンポイントスイム

9月5・12・19・26日(木)
11:00~11:40
各種泳法を練習します。
[定員]20名 中学生以下を除く
[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

9月5・12・19・26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 中学生以下を除く
[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~

※全ての教室は予定です。休講となる場合も
ございますので、ご了承ください。



スロートレーニング

9月6・13・20・27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 中学生以下を除く
[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

~ 9 ~

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♪

9月29日(日)

時間 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階フロントにて



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

~ 2 ~

☆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。

9月17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



カイロプラクティック てててので

9/22(日)
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



9月の有料スタジオ教室

アッチャーボテイ

9月5・12・19・26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 高校生以上中学生以下を除く
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

キックBoxエクササイズ

9月5・12・19・26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 中学生以下を除く
[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

9月6・13・20・27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 中学生以下を除く
[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~



※全ての教室は予定です。休講となる場合もございますので、ご了承ください。

エアロビクス

9月5・12・19・26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 中学生以下を除く
[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)

9月5・12・19・26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 中学生以下を除く
[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~



9月の有料プール教室

はじめてアクア

9月3・10・17・24(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 中学生以下を除く

【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

9月3・10・17・24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 中学生以下を除く

【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~

※全ての教室は予定です。休講となる場合も
ございますので、ご了承ください。

9月の有料スタジオ教室

エアロチック

9月2・9・16・23・30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 中学生以下を除く

【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

9月3・10・17・24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 中学生以下を除く

【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~

はじめてスイム

9月2・9・30日(月)
14:00~15:00

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。

【定員】10名 中学生以下を除く

【料金】300円 ※入館料別

【講師】シンコースポーツ 櫻井 聡美

【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

9月6・13・20・27日(金) [平泳ぎ]
11:00~12:00

平泳ぎの習得を目指します！

【定員】10名 中学生以下を除く

【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~

サルセッション

9月2・9・16・23・30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 中学生以下を除く

【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

9月3・10・17・24(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 中学生以下を除く

【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 ~

上尾市健康フラザわくわくランド

9月16・17日

お菓子つかみ取り

※60歳以上の方限定

開館~なくなり次第終了

上尾市健康フラザわくわくランド ☎048-783-1126

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

似顔絵アートイベント

お誕生日や敬老の日の贈り物に
プレゼントしてみてね~

スタッフ・仲間 七海が心を込めて描きます！

【受付期間】9月1日(日)~9月31日(月)

【定員】10名(先着順) 【料金】2,300円

【申し込み】1階受付に被写体の

写真をお持ちください。

出来上がりに数日~数週間いただきます。

(希望お渡し日がある場合は要相談)

~ 4 ~

*** 予定は変更となる場合がございます。ご了承ください。**

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 ★コース制限有 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	3 ★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	4 休館日	5 ★コース制限有 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	6 ★コース制限有 有★ファンファンスイム～平泳ぎ～ 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	7	
8	9 ★コース制限有 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	10 ★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★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	11 休館日	12 ★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	13 ★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～平泳ぎ～ 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	14	
15	16 敬老の日 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	17 ※健康相談 13:15~14:15 ★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★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	18 休館日	19 ★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	20 ★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～平泳ぎ～ 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	21	
22	23 秋分の日 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	24 ★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★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	25 休館日	26 ★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	27 ★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～平泳ぎ～ 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	28	
29 月折り紙アレンジ教室 13:00~14:30	30 ★コース制限有 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	* 予定は変更となる場合がございます。ご了承ください。			☆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 あらかじめ、ご了承ください。		

・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