

☆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.10

わくわくなび

10月号



WAKUNAVI

今月の休館日(毎週水曜日)

10月2日・9日・16日・23日・30日

2019.9.30発行

今月の表紙 コスモス畑(鴻巣市)

わくわくランドスタッフ撮影18.10.24



## 目次

- 1 目次・おわびと訂正  
休館のお知らせ
- 2 わくわくハロウィーン  
おためし無料新教室
- 3 健康相談・てててのて
- 4 トリプルイベント開催
- 5・6 月間カレンダー
- 7・8 有料教室
- 9 無料教室
- 10 教室料金改定のお知らせ

## おわびと訂正

今月号広報あげお  
教室予定に  
訂正がございます。  
10/ 7(月)はじめてスイム  
10/22(火)はじめてアクア  
                シェイプアクア  
10/24(木)キックBOXエクササイズ  
は**休講**となります。  
ご了承ください。  
訂正してお詫び  
申し上げます。

## 教室料金の改定（値上げ）のお知らせ

拝啓

ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は当施設の教室に格別のご高配を賜り厚く  
お礼申し上げます。

さて、日頃より効率化・コスト削減等に努めてまいりましたが、昨今の社会事情等の影響により  
諸経費の上昇などのため、当施設では2019年10月1日より、下記に記載のとおり、教室の料金に  
ついて改定することと致しましたので、ここにご案内いたします。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

今後とも、指導の充実およびサービスの品質向上に努力して参る所存でございますので一層の  
ご愛顧を賜りたく重ねてよろしくお願い申し上げます。

敬具

記

	改定前	改定後
入館手続き済 教室参加	1教室 300円 (要別途入館料)	1教室 400円 (要別途入館料)

	改定前	改定後
教室のみ参加	1教室 400円 (入館料なし)	1教室 500円 (入館料なし)

※教室のみ参加注意点

- ・プール、風呂、サウナ、シャワー室、和室、給茶機、リラックスルーム
- ・トレーニングルーム、マッサージ機類、足湯、他設備はご利用できません。
- ・無料教室、無料イベント・有料イベントなどご参加できません。

上尾市健康プラザわくわくランド 上尾市西貝塚17-1 048-783-1265

お知らせ

## 点検修繕のための 休館のお知らせ

**11月2日(土)～  
11月15日(金)**

を予定しております。  
長期お休みとなりますが  
ご了承ください。

## 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

10月7・21・28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

10月4・11・18・25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~

### 無料スタジオ教室

#### からだ整えバレエ体操

10月7・14・21・28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.

10月8・15・29日(火)  
18:00~18:30  
皆で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

10月3・10・17・24・31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

10月3・10・17・24・31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

10月4・11・18・25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 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

# わくわく・ハロウィーン

趣向を凝らした仮装に  
身を包んだスタッフが  
年に一度のハロウィーンを  
華やかに盛り上げます。

みかけたら

「トリック・オア・トリート」

と言ってね★お菓子が貰えるよ

期間:10月1日~10月30日



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

## 新教室の無料お試し

10/4.11.18.25(金)

10:15~1階フロントにて受付

先着20名(先着順)

**ストレッチ**  
**ヨガ** 11:10 ~ 12:10

**アロマ**  
**ヨガ** 12:20 ~ 13:20

※入館料は別途かかります。

上尾市健康プラザ 上尾市西貝塚 17-1  
わくわくランド 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。

**10月15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



**10/13(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



## 有料スタジオ教室

### アッチャーボティ

10月10・17・24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 高校生以中学生以下を除く  
[料金]400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

10月3・10・17・31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]400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

10月11・18・25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]400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~

新教室の無料体験

### ストレッチヨガ

10月4・11・18・25日(金)  
11:10~12:10  
ヨガで体幹を鍛え、ストレッチで筋肉をほぐし、柔軟性を高め姿勢・骨盤等の改善を図ります。  
[定員]20名(先着順)中学生以下を除く  
[料金]無料 ※入館料別  
[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~

※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

10月10・17・24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]400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)

10月3・10・17・24・31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]400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~



### アロマリラックスヨガ

10月4・11・18・25日(金)  
12:10~13:10  
アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より美しく健康なからだを手に入れることができます。  
[定員]20名(先着順)中学生以下を除く  
[料金]無料 ※入館料別  
[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~

## 有料フール教室

### はじめてアクア

10月1・8・15・29(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】400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

10月1・8・15・29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】400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。

## 有料スタジオ教室

### エアロッチ

10月7・14・21・28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】400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

10月1・8・15・22・29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】400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

10月21・28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】400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~

新教室  
登場

### ファンファンスイム

10月4・11(金)[平泳ぎ]  
18・25日(金)[クロール・中上級]

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】400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

10月7・14・21・28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】400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

10月1・8・15・22・29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 中学生以下を除く

【料金】400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 ~

# トリプルイベント開催

10月12日(土)13日(日)14(月)

19日(土)20日(日)22(火)

10:30~17:00 (要別途入館料)

料金:1回 **100円**

①

ショベルカーお菓子すくい

②

スーパーボールすくい

③

わたあめ

上尾市健康プラザ

わくわくランド

上尾市西貝塚17-1

048-783-1126

~ 4 ~

# 10月 October 上尾市健康フラザわくわくランド 予定表

**\* 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
		<b>1</b> ★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	<b>2</b>  休館日	<b>3</b> ★コース制限有 ★ジュニアスイム 17:00~18:00  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	<b>4</b> ★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  無♪スロートレーニング 10:30~11:00 無♪新おためし ストレッチヨガ 11:10~12:10 無♪新おためし アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> ★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  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	<b>8</b> ★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	<b>9</b>  休館日	<b>10</b> ★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	<b>11</b> ★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 10:30~11:00 無♪新おためし ストレッチヨガ 11:10~12:10 無♪新おためし アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>  体育の日  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	<b>15</b> ※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	<b>16</b>  休館日	<b>17</b> ★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	<b>18</b> ★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 ~クロール~ 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 10:30~11:00 無♪新おためし ストレッチヨガ 11:10~12:10 無♪新おためし アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> ★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	<b>22</b>  即位礼正殿の儀  有♪ASAヨガ 10:30~11:30 有♪ベリーダンス 11:45~12:45	<b>23</b>  休館日	<b>24</b> ★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♪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	<b>25</b> ★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 ~クロール~ 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 10:30~11:00 無♪新おためし ストレッチヨガ 11:10~12:10 無♪新おためし アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 無★アクアウォーク&ジョグ 14:00~14:30	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> ★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	<b>29</b>  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	<b>30</b>  休館日	<b>31</b>  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	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆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。</p> </div>	

•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