

☆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.12

わくわくナビ

12月号



WAKUNAV | Monthly
December

今月の休館日 12/4.11.18.25(毎週水曜)

短縮営業 12/29(日)30(月)

17時まで営業 1/3(金)1/4(土)1/5(日)

年末年始休館 12/31(火)～1/2(木)

2019.11.25発行

今月の表紙 昨年のクリスマス階段踊り場
わくわくランドスタッフK撮影(18.12.11)

目次



- 1 目次・年末年始・短縮営業のお知らせ
- 2 すくってイベント開催
- 3 健康相談
クリスマスイベント
- 4 冬休みイベント
- 5・6 月間カレンダー
- 7・8 有料教室
- 9 無料教室
- 10 フール休講のお知らせ

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。

12/19(木)

アクアコンディショニング

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。

～冬休みに伴う
フール教室

休講のお知らせ～

12月23日(月)～

1月9日(木)

上記期間の全ての

フール教室を

休講とさせていただきます。

年末年始のお知らせ

12月31日(火)～

1月2日(木)

お知らせ

短縮営業のお知らせ

12月29日(日)30日(月)

1月3日(金)4日(土)5日(日)

10:00～**17:00**までの営業となります。



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

12月2・9・16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

12月6・13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

12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.

12月3・10・17・24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]当日トレーニングルームにて

ワンポイントスイム

12月5・12・19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

12月5・12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

12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

~ 9 ~



12月1日(日)・7日(土)・8日(日)・

14日(土)・15日(日)

12月20日(金)~30日(月)

10:30~17:00 (要別途入館料)

料金: 1回 100円



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

~ 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。

12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

中学生以下限定プレゼント



**クリスマス
イベント**
**12/21・22
・23・24**

上記の4日間
中学生以下のお子様
先着30名様に
わくわくランドから
素敵なプレゼントが
もらえるよ♡

上尾市健康プラザわくわくランド

有料スタジオ教室

アッチャーボティ

12月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
[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

12月5・12・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]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

12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]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~

ストレッチヨガ

12月6・13・20・27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]400円 ※入館料別
[持ち物]運動着、タオル、飲み物

※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

12月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]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)

12月5・12・19・26日(木)
15:30~16:30
呼吸に合わせて動き、身体を緊張から解放します。
[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

12月6・13・20・27日(金)
12:20~13:20
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]400円 ※入館料別
[持ち物]運動着、タオル、飲み物

有料フール教室

はじめてアクア

12月3・10・17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 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

12月3・10・17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

エアロチック

12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】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

12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】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

12月2・16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~

ファンファンスイム

12月6・13・20(金)[背泳ぎ]

11:00~12:00

背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

12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】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

12月3・10・17・24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~

上尾市健康プラザ

わくわくランド

12/8 マジックショー

参加料：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☆

14:30~15:00

12/20~30 すくいイベント

ショベルカーお菓子すくい・スーパーボールすくい

参加費：各100円（別途入館料）

10:30~17:30（なくなり次第終了）

12/22 バルーンアート教室

1組 200円（3名まで・要別途入館料）

13:00~15:00

12/24 ゆず湯

男女のお風呂にゆずを浮かべます♪

ゆず湯で体の芯まで温まりましょう♡

10:00~20:45（別途入館料）

12/21,22,23,24 クリスマスイベント(中学生以下限定)

先着30名様にクリスマスプレゼントを
プレゼントします♪（要入館料）
（10時~先着順・無くなり次第終了）

Free Wi-Fi
サービス開始！



わくわく
ルーム

開設決定！

マンガ読みたい放題！
ボードゲーム
遊びたい放題！
30分 1名200円~
（別途入館料）

詳細については、
お問い合わせください。

上尾市戸崎公園
パークゴルフ場からの
お知らせ

上尾市戸崎公園 パークゴルフ場

市内小学生限定 無料体験を開催！

開催日：12月22日(日)

時間：9時00分から16時00分まで（最終受付15時）

上尾市戸崎公園 パークゴルフ場

上尾市戸崎662番地

TEL：048-783-0577

HP：<http://tosaki-park.com>

休園日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

※無料体験ご希望の方は
こちらのチラシを戸崎公園まで
ご持参ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ★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	3 ★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	4 休館日	5 ★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	6 ★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♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 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 ★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 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 無♪レッツ! フィットネス夜ver. 18:00~18:30	11 休館日	12 ★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	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 ~背泳ぎ~ 11:00~12:00 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 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 ★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	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♪GOGOヨガ 15:30~16:30 無★ワンポイントスイム 11:00~11:40	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 ~背泳ぎ~ 11:00~12:00 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 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	21 
22 ♪バルーンアート教室♪ 13:00~15:00	23 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 ゆず湯~終日~ 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	25 休館日	26 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	27 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソヨガ 12:20~13:20 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	28 
29 短縮営業 17時まで	30 短縮営業 17時まで 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	31 休館日	<p>12月 8日(日) マジックショー 14:30~15:00 12月17日(火) 健康相談 13:15~14:15 12月22日(日) バルーンアート教室 13:00~15:00 12月24日(火) ゆず湯~終日~</p> <p>☆すくってイベント (12/1. 7. 8. 14. 15 12/20~30) ☆クリスマスイベント (12/21. 22. 23. 24)</p> <p>※12月29日(日)・30日(月)・1月3日(金)・4日(土)・5日(日) 短縮営業(10時~17時) ※12月31日(火)・1月1日(水)・2日(木) 休館日</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。