

☆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 2020 No.1

# わくわくナビ

1月号



謹賀新年

**WAKUNAVI** A happy  
new year!

年末年始休館 12/31(火)～1/2(木)

短縮営業 12/29(日)30(月)

17時まで営業

1/3(金)1/4(土)1/5(日)

1/6(月)より通常営業に戻ります。新年は1/3(金)

毎週水曜日休館

より営業

2019.12.24発行

今月の表紙 折り紙


わくわくランドスタッフ作成



## 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  
藤波の餅つき踊り
- 4 折り紙アレンジ教室
- 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  
限定教室のお知らせ

新年、あけまして  
おめでとーございませす。  
皆様のご健康とご多幸を  
お祈り申し上げます。  
本年も皆様が、  
わくわくでありますように、



年末年始のお知らせ  
**12月31日(火)~**  
**1月2日(木)**

は年末年始のため休館となります。

おしせ

謹賀新年

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。  
ご了承ください。

~1~

~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。

1月限定教室

スイムトレーニング

各種目の泳力UPを目指します!

ご参加お待ちしております!

対象: 20M泳げる方

日時: 1月24日(金) 13:00~13:50

料金: 無料

定員: 10名

持ち物: 水泳道具一式

上尾市健康プラザわくわくランド

☎048-783-1126

~10~

## 無料フール教室

☆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

1月20・27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

1月10・17・24・31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

1月6・20・27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.

1月7・14・21・28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

1月16・23・30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

1月16・23・30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~

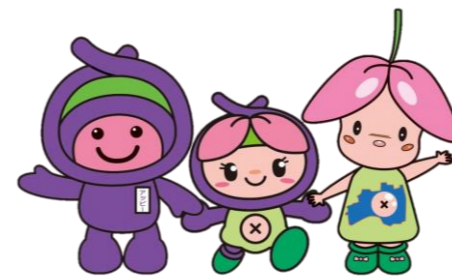
※全ての教室は予定です。休講となる場合も  
ございますので、ご了承ください。



### スロートレーニング

1月10・17・24・31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 ~



# お子様向けイベント

## すくってイベント開催

1月3日(金)・4日(土)・5日(日)・

11日(土)・12日(日)・13日(月)

18日(土)・19日(日)・25(土)・26日(日)

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

上尾市健康プラザ  
わくわくらんど  
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。

**1月21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

## 毎年恒例新春イベント

わくわくランド 新春企画

上尾市指定民俗文化財  
**藤波の餅つき踊り**



**日時**  
令和二年一月十三日 月曜日  
十一時半より

**内容**餅つき踊り、万作踊り  
振る舞い餅配布

**会場**  
上尾市健康プラザわくわくランド二階ホール

**観覧無料** 別途入館料

**出演**  
藤波の餅つき踊り

**保存会**




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

## 有料スタジオ教室

### アッチャー&ピラティス

1月9・16・23・30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

1月9・16・23・30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

1月10・17・24・31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

1月10・17・24・31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  
[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&骨盤コロコロ体操

1月9・16・23・30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)

1月9・16・23・30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

1月10・17・24・31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  
[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

1月14・28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

1月14・28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

1月6・20・27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

1月7・14・21・28日(火)  
10:30~11:30  
呼吸に合わせて動き、身体を緊張から解放  
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

1月20・27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

1月10・17・24・31(金)[バタフライ]  
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

1月6・20・27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

1月7・14・21・28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 ~

## 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♪

# 1月26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

今回はケーキボックスを作ります。



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

~ 4 ~

# 2020年1月 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		
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4		
短縮営業 17時まで						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 バレエ体操 11:45~12:25		休館日				
5	6	7	8	9	10	11		
短縮営業 17時まで			休館日	有♪アッチャー&ピラティス 10:30~11:30 有♪エアロ&骨盤コロコロ 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	★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♪からだ整え バレエ体操 11:45~12:25	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	有★ファンファンスイム 11:00~12:00 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソロジー 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		
12	13	14	15	16	17	18		
	成人の日 月 藤波の餅つき踊り 月 11:30~	★コース制限有	休館日	★コース制限有	★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	有♪アッチャー&ピラティス 10:30~11:30 有♪エアロ&骨盤コロコロ 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	有★ファンファンスイム 11:00~12:00 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソロジー 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	
19	20	21	22	23	24	25		
	★コース制限有	※健康相談 13:15~14:15	休館日	★コース制限有	★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 バレエ体操 11:45~12:25	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	有♪アッチャー&ピラティス 10:30~11:30 有♪エアロ&骨盤コロコロ 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	有★ファンファンスイム 11:00~12:00 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソロジー 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
26	27	28	29	30	31			
	★コース制限有	★コース制限有	休館日	★コース制限有	★コース制限有			
月 折り紙アレンジ教室 13:00~14:30	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 バレエ体操 11:45~12:25	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	有♪アッチャー&ピラティス 10:30~11:30 有♪エアロ&骨盤コロコロ 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	有★ファンファンスイム 11:00~12:00 有♪ストレッチヨガ 11:10~12:10 有♪アロマリラクソロジー 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

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

**\* 予定は変更となる場合がございます。ご了承ください。**