

☆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.2

わくわくナビ 2月号



毎週水曜日休館

今月の休館日

2/5・2/12・2/19・2/26

2020.1.26発行

今月の表紙 折り紙(つばき)
わくわくランドスタッフ作成

目次



- 1 目次
- 2 すくってイベント開催
- 3 健康相談・マジックショー
- 4 バレンタインイベント
- 5・6 月間カレンダー
- 7・8 有料教室
- 9 無料教室
- 10 わくわくランド
簡単アクセス

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。
 2/3(月)はじめてスイム
 2/7(金)ストレッチヨガ
 2/7(金)アロマヨガ
 2/18(火)はじめてアクア
 2/18(火)シェイプアクア
 は**休講**となります。
 訂正してお詫び申し上げます。



ホームページ
SNSに



わくわくランド
ホームページ
QRコード



簡単アクセス!!

いまずぐ
バーコード
リーダーで
読み取って



インスタはじめました



最新情報を
チェックしよう!!



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

2月3・10・17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

2月7・14・21・28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

2月3・10・17・24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.

2月4・18・25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]当日トレーニングルームにて

ワンポイントスイム

2月6・13・20・27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

2月6・13・20・27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

2月14・21・28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 ~

土日祝日限定 お子様向けイベント

すくってイベント開催

2月8日(土)・9日(日)・11日(火)・

22日(土)・23日(日)・24日(月)

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
わくわくランド
上尾市西貝塚 17-1
048-783-1126

~ 2 ~

わくわくランドでは入館料のみで
楽しめるイベントがいっぱい！！

☆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。

2月18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

☆マジックショー☆

上尾マジッククラブによる
華麗なマジックショーを
お楽しみください。

【日時】2月9日(日) 14:30~15:00
【場所】2階ホールにて
【観覧無料】※入館料はかかります。



有料スタジオ教室

アッチャー&ピラティス

2月13・20・27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 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

2月6・13・20・27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

2月7・14・21・28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

2月14・21・28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
【講師】シンコースポーツ 岡本 あづみ
【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

2月13・20・27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)

2月6・13・20・27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

2月14・21・28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
【講師】シンコースポーツ 岡本 あづみ
【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

2月4・25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

2月4・25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

2月3・10・17・24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

2月4・11・18・25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

2月10・17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

2月7(金)[バタフライ]
2月14・21・28(金)[平泳ぎ]
11:00~12:00
各種泳法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

2月3・10・17・24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

2月4・11・18・25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 ~

HAPPY 2月14日 (金) VALENTINE'S 抽選券付き DAY♡チョコレートプレゼント

抽選券
付き!

当日、会員カードまたは当日券でご利用の
お客様(女性の方もOK♪)に

♡チョコレートをおプレゼント(*~*~*)。:*♡

先着214名様



※お一人様おひとつです(。)

- 一等.....わくわくランド × 1名様
フリペイドカード3,000円
- 二等.....わくわくランド ペアチケット × 2名様
(ご本人様以外のご使用可、2020年2月17日から利用可能です。2021年3月31日まで!)
- 三等.....雑貨詰め合わせ × 5名様
- ☆四等.....お風呂セット × 10名様
- ◇五等.....お菓子の詰め合わせ × 20名様

抽選がはずれても!! 3月19(木)・20(祝・金)日実施の
InBody測定会を無料で行えます!!(当日に、はずれ抽選券を出して下さい♪)



♡抽選期間♡

2月17日(月)~
3月14日(土)

受付で抽選会を実施します!
受付にお越しください。

上尾市健康プラザわくわくランド
埼玉県上尾市大字西貝塚17-1
☎048-783-1126
URL: <http://www.saispo.jp/wakuwaku/>

~ 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	3	4	5	6	7	8
	有♪エアロッチ 10:30~11:30 有♪サルセッション 12:45~13:45	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♪キックBox エクササイズ 13:10~14:00 有♪GOGOヨガ 15:30~16:30	有★ファンファンスイム 11:00~12:00 有♪セルフコンディショニング 19:00~20:00	無★アクアウォーク &ジョグ 14:00~14:30
9	10	11	12	13	14	15
有♪マジックショー♪ 14:30~15:00	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	有♪ASAヨガ 10:30~11:30 有♪ベリーダンス 11:45~12:45	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	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
16	17	18	19	20	21	22
	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	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	休館日	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
23	24	25	26	27	28	29
有★天皇誕生日	振替休日	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	休館日	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