



わくわくランド 12月有料教室案内



***スタジオ教室【教室のみの利用 1教室500円】※中学生以下を除く**

◆エアロッチ

開催日 12/7, 14, 21, 28 (月曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 ストレッチとエアロピクスを楽しく行います。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆すっきりヨガ

開催日 12/1, 8, 15, 22 (火曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 13名(先着順)
内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解き放ちます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆クイックトレーニング【NEW!】

開催日 12/1, 8, 15, 22 (火曜日)
時間 19:00~20:00
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 ゆっくりと早い動きで、
筋肉に負担をかけ、筋力アップを目指します♪
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、ガンバルーン、
マスクまたはフェイスシールド

◆ストレッチ&骨盤コロコロ体操

開催日 12/3, 10, 17, 24 (木曜日)
時間 12:00~13:00
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 心地よいストレッチと下肢を中心とした体操をします。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆ストレッチヨガ

開催日 12/4, 11, 18 (金曜日) ※12/25は休講です。
時間 11:00~12:00
場所 2階すこやかルーム
定員 10名(先着順)
内容 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。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆セルフコンディショニング

開催日 12/4, 11, 18, 25 (金曜日)
時間 19:00~20:00
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 不調になりづらい体を作ります。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆サルセッション

開催日 12/7, 14, 21, 28 (月曜日)
時間 12:45~13:45
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 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。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド

◆ベリーダンス

開催日 12/1, 8, 15, 22 (火曜日)
時間 11:45~12:45
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 楽しく身体を動かし代謝アップを目指します
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド

◆アッチャー&ピラティス

開催日 12/3, 10, 17, 24 (木曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 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。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、フェイスタオル(運動で使用)
マスクまたはフェイスシールド

◆癒しのヨガ

開催日 12/3, 10, 17, 24 (木曜日)
時間 15:30~16:30
場所 2階すこやかルーム
定員 13名(先着順)
内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解き放ちます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆アロマリラックスヨガ

開催日 12/4, 11, 18 (金曜日) ※12/25は休講です。
時間 12:20~13:20
場所 2階すこやかルーム
定員 10名(先着順)
内容 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。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド



○教室実施日の1週間前からの完全予約制となります。
○各教室定員となり次第、締め切らせて頂きます。
○お電話・ハガキでの受付は一切していません。

***短時間の教室【教室のみの利用 1教室300円】※中学生以下を除く**

◆からだ整えバレエ体操

開催日 12/7, 14, 21, 28 (月曜日)
時間 11:45~12:25
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 バレエの動きを取り入れた体操で
姿勢を改善していきます♪
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド

◆スロートレーニング

開催日 12/3, 10, 17, 24 (木曜日)
時間 14:30~15:00
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 生活筋力向上を目的に、ゆっくり筋トレを行います。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ガンバルーン、バスタオル、マスクまたはフェイスシールド

※コロナウィルス感染予防対策については別紙で説明があります。

上尾市健康プラザわくわくランド
住所：上尾市西貝塚17-1
TEL：048-783-1126
指定管理者 シンコースポーツ・協栄共同事業体