



# わくわくランド 3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 3/1, 8, 15, 22, 29 (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 3/2, 9, 16, 23, 30 (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

開催日 3/2, 9, 16, 23, 30 (火曜日)  
時間 17:00~18:00 ※短縮営業の為、時間が変更となっております。  
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、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 3/4, 11, 18, 25 (木曜日)  
時間 12:00~13:00  
場所 2階すこやかルーム  
定員 10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 3/5, 12, 19, 26 (金曜日)  
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 3/5, 12, 19, 26 (金曜日)  
時間 17:00~18:00 ※短縮営業の為、時間が変更となっております。  
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 3/1, 8, 15, 22, 29 (月曜日)  
時間 12:45~13:45  
場所 2階すこやかルーム  
定員 10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 3/2, 9, 16, 23, 30 (火曜日)  
時間 11:45~12:45  
場所 2階すこやかルーム  
定員 10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 3/4, 11, 18, 25 (木曜日)  
時間 10:30~11:30  
場所 2階すこやかルーム  
定員 10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 3/4, 11, 18, 25 (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 3/5, 12, 19, 26 (金曜日)  
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 3/1, 15, 22, 29 (月曜日) ※3/8を除く  
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 3/4, 11, 18, 25 (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  
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