



# わくわくランド 4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 4/5, 12, 19, 26 (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 4/6, 13, 20, 27 (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 4/6, 13, 20, 27 (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&骨盤メンテナンス

開催日 4/1, 8, 15, 22 (木曜日) ※4/29は除く  
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 4/2, 9, 16, 23, 30 (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 4/2, 9, 16, 23, 30 (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 4/5, 12, 19, 26 (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 4/6, 13, 20, 27 (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

## ◆ピラティス

開催日 4/1, 8, 15, 22 (木曜日) ※4/29は除く  
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 4/1, 8, 15, 22 (木曜日) ※4/29は除く  
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 4/2, 9, 16, 23, 30 (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 4/5, 12, 19, 26 (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 4/1, 8, 15, 22 (木曜日) ※4/29は除く  
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、タオル、飲み物  
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