



わくわくランド



12月フロア教室案内

【当日受付※別途入館料】

***スタジオ教室【教室のみの利用 1教室600円】※中学生以下を除く※館内設備利用の場合は要別途入館料**

◆サルセッション

開催日 12/25(月曜日)
 時間 10:45~11:45
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15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



◆セルフコンディショニング

開催日 12/25(月曜日)
 時間 12:00~13:00
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 ストレッチとエアロビクスを楽しく
 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

◆すっきりヨガ

開催日 12/26(火曜日)
 時間 10:30~11:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解放します
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

◆ベリーダンス

開催日 12/26(火曜日)
 時間 11:45~12:45
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15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

◆体の変化を楽しむ プレスエクササイズ

開催日 12/26(火曜日)
 時間 13:00~14:00
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 体力や筋力に自信のない方にも
 おすすめのゆるエクササイズです。
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
 ヨガマット、フェイスタオル(運動で使用)

◆ピラティス

開催日 12/21, 28(木曜日)
 時間 10:30~11:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15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)

◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 12/21, 28(木曜日)
 時間 11:45~12:45
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15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

◆癒しのヨガ

開催日 12/21, 28(木曜日)
 時間 15:30~16:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解放します
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
 ヨガマット

◆ストレッチヨガ

開催日 12/22(金曜日) ※12/29は休講
 時間 11:10~12:10
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 ヨガで体幹を鍛え、ストレッチで肉をほぐし、
 筋柔軟性を高め姿勢・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



◆アロマリラックスヨガ

開催日 12/22(金曜日) ※12/29は休講
 時間 12:20~13:20
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20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

◆セルフコンディショニング

開催日 12/22(金曜日) ※12/29は休講
 時間 17:30~18:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15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



○教室のみのご利用も可能です。
 ○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400円】※中学生以下を除く**

◆スロートレーニング

開催日 12/22(金曜日) ※12/29は休講
 時間 10:30~11:00
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15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、室内用靴



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