



わくわくランド 9月有料教室案内

【事前予約制】
※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 ※館内利用の場合は要別途入館料

◆サルセーション

開催日 9/1・8・15・22・29（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 9/1・8・15・22・29（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 9/2・9・16・30（火曜日）※9/23は休講です。
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

◆ベリーダンス

開催日 9/2・9・16・30（火曜日）※9/23は休講です。
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

◆ピラティス

開催日 9/4・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 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 9/4・11・18・25（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



◆体の変化を楽しむ プレスエクササイズ

開催日 9/5・12・19・26（金曜日）
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 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）

※教室予約サイト※



☆注意事項☆

- ・ストアーズ（予約サイト）にての**事前申し込み制**となります。詳しくはホームページをご確認いただくか、QRコードからお申し込みください。
- ・各教室定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。
- ・定員に空きがある場合は、当日受付も行います。※事前にサイトをご確認の上、お越しください。
- ・教室利用料金は**当日支払い**となります。必ず**教室料金**をお持ちの上で来館ください。
- ・お電話・ハガキでの受付は一切しておりません。
- ・教室のみの参加も可能です。詳しい注意事項は下記内容をご確認ください。



- ・教室のみ参加の場合は教室開始15分前からの入館となります。時間前の館内利用をご希望の方は別途入館料をお支払いください。
- ・更衣室をご利用される場合は、**必要最小限**のご利用をお願いいたします。
- ・プール、お風呂、トレーニングルーム、ロッカー、シャワー、2階ホール、和室、癒しのエリアはご利用いただけません。
- ・教室終了後は**15分以内**にご退館いただきますようお願いいたします。
- ・退館時間を過ぎた場合は安全確認の為、放送で呼び出しをします。

- ・教室実施中はインストラクターの指示に従ってください。
- ・教室中の事故に関しては自己責任となります。体調に合わせて楽しく運動しましょう♪

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