



わくわくランド 10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 10/6・13・20・27（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 10/6・13・20・27（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 10/7・14・28（火曜日） **※10/21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 10/7・14・28（火曜日） **※10/21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 10/2・9・16・23・30（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 10/2・9・16・23・30（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



※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