



わくわくランド 3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**

◆サルセッション

開催日 3/2, 9, 16, 23, 30 (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 3/2, 9, 16, 23, 30 (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 3/10, 17, 24 (火曜日) ※3/3, 31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 3/10, 17, 24 (火曜日) ※3/3, 31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 3/5, 12, 19, 26 (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 3/5, 12, 19, 26 (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 *

プール教室も開催しています！
詳しくは、別途チラシをご覧ください。
※別途入館料



☆ スタジオ教室 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ご来館ください。
- ・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、放送でお呼び出しをします。

- ・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