

# 見沼ヘルシーランド スポーツ教室一覧表 令和6年4月～

|       | 火曜日   |                                     |                                      |                       | 水曜日                                  |   |   | 木曜日                                  |   |                                    | 金曜日                           |     |   | 土曜日   |                                      |
|-------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------|-----|---|---|--------------------------------------|
|       | 屋外  | 大広間                                 | アスレ                                  | プール                   | 大広間                                  | アスレ   | プール   | 大広間                                  | アスレ   | プール                                | 大広間                           | アスレ | プール   | 大広間   | プール                                  |
| 10:00 |   |                                     |                                      |                       |                                      |   |   |                                      |   |                                    |                               |     |   |   |                                      |
| 11:00 |   | 10:30～11:45<br>ジョイフルフラ<br>※第1・第3火曜  |                                      |                       | 10:30～11:30<br>シニアヨガ                 |   |  |                                      |   |                                    | 10:45～11:45<br>いすに座ってのびのび健康体操 |     |   |   |                                      |
| 12:00 |    | 10:30～12:00<br>はじめての太極拳<br>※第2・第4火曜 | 11:00～11:30<br>ストレッチ教室               |                       |                                      |   |   |                                      |  |                                    |                               |     |   |  | 12:00～12:40<br>水中運動<br>はじめの一步！       |
| 13:00 |   |                                     |                                      |                       |                                      |  |   |                                      |   |                                    |                               |     |   |   |                                      |
| 14:00 |   |                                     | 14:00～15:00<br>セルフボディケア<br>エクササイズ    |                       |                                      |   | 14:00～14:50<br>初心者水泳教室  |                                      |   |                                    |                               |     |   |   |                                      |
| 15:00 |   |                                     | 13:00～19:00<br>プチパーソナル(個別)<br>トレーニング | 15:00～15:50<br>大人水泳教室 | 13:00～19:00<br>プチパーソナル(個別)<br>トレーニング |   | 15:00～15:50<br>子供水泳教室<br>(40分レッスン)  | 13:00～19:00<br>プチパーソナル(個別)<br>トレーニング |   | 15:00～15:50<br>子供水泳教室<br>(40分レッスン) |                               |     |   |   | 13:00～19:00<br>プチパーソナル(個別)<br>トレーニング |
| 16:00 |   |                                     | アスレorプール                             | 16:00～16:50<br>子供水泳教室 |                                      |   | 16:00～16:50<br>子供水泳教室   | アスレorプール                             |   | 16:00～16:50<br>子供水泳教室              |                               |     |  |   | 16:00～16:50<br>子供水泳教室                |
| 17:00 |   |                                     |                                      | 17:00～17:50<br>子供水泳教室 |                                      |   | 17:00～17:50<br>子供水泳教室   |                                      |   | 17:00～17:50<br>子供水泳教室              |                               |     |   |   | 17:00～17:50<br>子供水泳教室                |
| 18:00 |  |                                     |                                      | 18:00～18:50<br>子供水泳教室 |                                      |   | 18:00～18:50<br>子供水泳教室   |                                      |   | 18:00～18:50<br>子供水泳教室              |                               |     |   |   | 18:00～18:50<br>子供水泳教室                |

※教室の参加には、別途入館料がかかります。



※パパママ応援ショップ優待カードをお持ちの方は、家族2名様以上のご利用で、対象者入館料4割引！

…無料教室

2024年4月1日更新

※無料教室の参加方法

・ストレッチ教室、初心者水泳教室、アクアウォーキングについては、当日10時からアスレチックジムにて参加券を配布致しますのでお受け取りください。

※有料教室の参加予約はお電話にて受け付けております。レッスン料は直接講師にお支払いください

※各種レッスン定員人数になりましたら予約を締切ますのでご了承ください。

※都合により、講師の代行やレッスンの中止の場合もございますのでご確認ください。

見沼ヘルシーランド  
TEL:048-878-0901

