

運動プログラム

3月

岩槻文化公園

H29年	日	月	火	水	木	金	土
時間				1	2	3	4
11:00~12:00				体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス	
13:30~14:30					エアロビクス	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30				ボディシェイプ			
時間	5	6	7	8	9	10	11
11:00~12:00	体カアップ体操 幼児室	エアロビクス	ボクサエアロ	体カアップ体操 多目的室	ピラティス	健康体操 武道場	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス	ボディシェイプ	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		ストレッチヨガ		ピラティス			
時間	12	13	14	15	16	17	18
11:00~12:00	ストレッチヨガ 幼児室	エアロビクス	ボディシェイプ	体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ 幼児室
19:30~20:30		エアロビクス		健康体操			
時間	19	20	21	22	23	24	25
11:00~12:00	ボディシェイプ 幼児室	エアロビクス	ストレッチヨガ	体カアップ体操 武道場	ピラティス	健康体操 武道場	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		ボクサエアロ		骨盤矯正ストレッチ			
時間	26	27	28	29	30	31	
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス	ボクサエアロ	体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス	ピラティス	
19:30~20:30		ボディシェイプ		ストレッチヨガ			


各プログラムの 運動強度について (★の数が多いほど 運動強度が高くなります)	主に マット(イス)運動		主に 有酸素運動	
	体カアップ体操 ★	ストレッチヨガ ★	健康体操 ★★★	エアロビクス ★★★★★
ボディシェイプ ★★	骨盤矯正ストレッチ ★★	ボクサエアロ ★★★★★★	サーキット ★★★★★★	
ピラティス ★★★				

各プログラムに、「フロアエクササイズ15分」と「ストレッチ15分」が含まれます。(計1時間)

持ち物 …… トレーニングウェア(伸縮・吸水・通気性のあるもの)・室内シューズ・
ヨガマット(大きめのバスタオルでも可。無料にて貸出用のマットもあります。)

◎利用券は各回15分前から整理券を配布いたします。その後、券売機でチケットを購入してください。
◎料金は1回200円(トレーニングルームの市内一般券)です。
◎安全のため毎回、定員を定めております。
◎開始時間に遅れた場合は参加できない場合もございます。
○開催日・場所・内容等は急遽変更する場合がございます。
○その他不明な点は、職員にお尋ね下さい。

さいたま市公園緑地協会
http://www.sep.or.jp/



○問合せ○
(公財)さいたま市公園緑地協会
岩槻文化公園体育館
TEL 048-798-8411
FAX 048-798-9350

