

運動プログラム

4月

H29年	日	月	火	水	木	金	土
時間	定員目安						1
11:00~12:00	研修室(表記略) 約35名						
13:30~14:30	幼児室・和室 約20名						骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30	多目的室 約50名						
	柔・剣道場 各30名						
時間	2	3	4	5	6	7	8
11:00~12:00	エアロビクス	エアロビクス	ボディシェイプ	体カアップ体操 多目的室	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス	
13:30~14:30			健康体操		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		健康体操			
時間	9	10	11	12	13	14	15
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス	ストレッチヨガ	体カアップ体操 多目的室	ピラティス	健康体操	
13:30~14:30			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
19:30~20:30		エアロビクス		ピラティス			
時間	16	17	18	19	20	21	22
11:00~12:00	ストレッチヨガ 幼児室	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		エアロビクス	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		サーキット		ボディシェイプ			
時間	23	24	25	26	27	28	29
11:00~12:00	エアロビクス	エアロビクス	ボディシェイプ	体カアップ体操 多目的室	ピラティス	健康体操	
13:30~14:30			健康体操		エアロビクス	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		ストレッチヨガ		骨盤矯正ストレッチ			
時間	30						
11:00~12:00	ボディシェイプ 幼児室						
13:30~14:30							
19:30~20:30							

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	★	健康体操	★★★
ストレッチヨガ	★	エアロビクス	★★★★	
ボディシェイプ	★★	ボクサエアロ	★★★★★	
骨盤矯正ストレッチ	★★	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

◎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.ssgp.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
048-798-8411 まで