

運動プログラム

9月
岩槻文化公園

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

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.ssgp.or.jp/>



○問合せ〇
(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

