

運動プログラム

5月
岩槻文化公園

H30年	日	月	火	水	木	金	土
時間	習慣が健康づくりの第一歩		1	2	3	4	5
11:00~12:00			体カアップ体操	体カアップ体操 多目的室	骨盤矯正ストレッチ	健康体操	
13:30~14:30			健康体操 多目的室		エアロビクス 武道場	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	6	7	8	9	10	11	12
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス 武道場	健康体操 多目的室	体カアップ体操 多目的室	ピラティス	ピラティス 武道場	
13:30~14:30			ストレッチヨガ		エアロビクス 武道場	健康体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		エアロビクス		健康体操			
時間	13	14	15	16	17	18	19
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス 武道場	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	健康体操 武道場	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス 多目的室	ピラティス 武道場	骨盤矯正ストレッチ 和室
19:30~20:30		ストレッチヨガ		ピラティス			
時間	20	21	22	23	24	25	26
11:00~12:00	ストレッチヨガ 和室	エアロビクス 武道場	健康体操 多目的室	体カアップ体操 武道場	ピラティス	ピラティス	
13:30~14:30			体カアップ体操		エアロビクス 多目的室	健康体操	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		サーキット		健康体操			
時間	27	28	29	30	31	定員目安	
11:00~12:00		エアロビクス 武道場	ストレッチヨガ 武道場	体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ	研修室(表記略) 約35名 幼児室・和室 約20名 多目的室 約50名 柔・剣道場 各30名	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス 武道場		
19:30~20:30		ボクサエアロ		ボディシェイプ 和室			

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 ★★★	エアロビクス ★★★★★
	ストレッチヨガ ★	ストレッチヨガ ★	ピラティス ★★★★★	サーキット ★★★★★★
	ボディシェイプ ★★	ボディシェイプ ★★		
	骨盤矯正ストレッチ ★★			
	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

