

# 運動プログラム

# 1月

岩槻文化公園

H31年	日	月	火	水	木	金	土
日付	健康に 笑顔で過ごそう この1年		1	2	3	4	5
時間			年始休館			ピラティス 研修室	
11:00~12:00						健康体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
13:30~14:30							
19:30~20:30							
日付	6	7	8	9	10	11	12
時間	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	ストレッチヨガ 和室	体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ 研修室	健康体操 多目的室	
11:00~12:00			健康体操 研修室		エアロビクス 研修室	ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
13:30~14:30		健康体操 研修室		ボディシェイプ 和室			
19:30~20:30							
日付	13	14	15	16	17	18	19
時間	ストレッチヨガ 研修室	エアロビクス 研修室	体カアップ体操 武道場	臨時休館		ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
11:00~12:00			健康体操 研修室			エアロビクス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
13:30~14:30		ボクサエアロ 研修室				健康体操 研修室	
19:30~20:30							
日付	20	21	22	23	24	25	26
時間	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	ボディシェイプ 和室	体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室	
11:00~12:00			健康体操 研修室		エアロビクス 研修室	健康体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
13:30~14:30		ストレッチヨガ 研修室		ピラティス 和室			
19:30~20:30							
日付	27	28	29	30	31	定員目安	
時間	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	ストレッチヨガ 研修室	体カアップ体操 武道場	ピラティス 研修室	研修室(表記略) 約35名	
11:00~12:00			健康体操 研修室		エアロビクス 研修室	幼児室・和室 約20名	
13:30~14:30		サーキット 研修室		ボディシェイプ 和室		多目的室 約50名	
19:30~20:30						柔・剣道場 各30名	

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。



○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