

# 運動プログラム

## 8月

岩槻文化公園

R4年	日	月	火	水	木	金	土
時間		1	2	3	4	5	6
11:15~12:15		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 研修室	ピラティス 研修室	健康体操 研修室	
13:30~14:30			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
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		健康体操 研修室			
時間	7	8	9	10	11	12	13
11:15~12:15	体カアップ体操 和室	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 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		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
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ピラティス 研修室			
時間	14	15	16	17	18	19	20
11:15~12:15	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 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	健康体操 研修室	
13:30~14:30			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
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ボディシェイプ 研修室			
時間	21	22	23	24	25	26	27
11:15~12:15	ストレッチヨガ 研修室	エアロビクス 研修室		臨時休館	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室	
13:30~14:30			臨時休館		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
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ピラティス 研修室			
時間	28	29	30	31	定員目安		
11:15~12:15	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 研修室	 研修室 約35名 和室 約20名 多目的室 約50名 武道場 約60名		
13:30~14:30			健康体操 研修室				
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ボディシェイプ 研修室			

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 ★	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 ★★	エアロビクス ★★★★★	ボクサエアロ ★★★★★★
	ピラティス ★★★★★		サーキット ★★★★★★	

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。無料にて貸出用マットもあります。)

**重要** ウイルス感染予防のため、必ず**マスク着用**をしてください  
(マスク着用のない場合は参加をお断りする場合があります。また、入室前に手のアルコール消毒をしていただきます。)

- ◎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.ssp.or.jp/



〇問合せ〇  
(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