

# 運動プログラム

3月  
岩槻文化公園

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