

運動プログラム

1月

岩槻文化公園

R 6 年	日	月	火	水	木	金	土	
時間		1	2	3	4	5	6	
11:15~12:15		年始休館				骨盤矯正ストレッチ 研修室	健康体操 研修室	
13:30~14:30						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								
時間	7	8	9	10	11	12	13	
11:15~12:15	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室	体カアップ体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室		
13:30~14:30			ストレッチヨガ 研修室		エアロビクス 多目的室	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		ズンバ 研修室				
時間	14	15	16	17	18	19	20	
11:15~12:15	ストレッチヨガ 研修室	エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室		ピラティス 研修室	健康体操 研修室		
13:30~14:30			体カアップ体操 研修室	臨時休館	エアロビクス 多目的室	ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	
19:30~20:30		ズンバ 研修室						
時間	21	22	23	24	25	26	27	
11:15~12:15	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室	体カアップ体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室		
13:30~14:30			ストレッチヨガ 研修室		エアロビクス 多目的室	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	ボディシェイプ 和室	エアロビクス 多目的室	健康体操 多目的室	体カアップ体操 研修室				
13:30~14:30			ストレッチヨガ 研修室					
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 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 ★★★	エアロビクス ★★★★★
	ストレッチヨガ ★	ストレッチヨガ ★★	ズンバ ★★★★★	
	ボディシェイプ ★★	骨盤矯正ストレッチ ★★	ボクサエアロ ★★★★★	
	骨盤矯正ストレッチ ★★	ピラティス ★★★★★		
	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。)

- ◎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