

# 運動プログラム

## 7月

### 岩槻文化公園

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

- ◎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