

# 運動プログラム

## 7月

### 岩槻文化公園

R7年	日	月	火	水	木	金	土
時間	定員目安		1	2	3	4	5
11:15~12:15	研修室	約35名	健康体操 多目的室	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	和室	約20名	ストレッチヨガ 多目的室		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	武道場	約50名		ズンバ 研修室			
時間	6	7	8	9	10	11	12
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	ピラティス 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		ズンバ 研修室		ピラティス 研修室			
時間	13	14	15	16	17	18	19
11:15~12:15	ボディシェイプ 和室	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	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		ズンバ 研修室			
時間	20	21	22	23	24	25	26
11:15~12:15	ボディシェイプ 和室	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	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		ズンバ 研修室			
時間	27	28	29	30	31		
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 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		
13:30~14:30			健康体操 研修室		エアロビクス 研修室		
19:30~20:30		ズンバ 研修室		ピラティス 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

体カアップ体操 ★  
 ストレッチヨガ ★  
 ボディシェイプ ★★  
 骨盤矯正ストレッチ ★★  
 ピラティス ★★

#### 主に 有酸素運動

健康体操 ★★★  
 エアロビクス ★★★★★  
 ズンバ ★★★★★  
 ボクサエアロ ★★★★★

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がございます。

◎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