

運動プログラム

9月
岩槻文化公園

R 7 年	日	月	火	水	木	金	土
時間 日付		1	2	3	4	5	6
11:15~12:15		エアロビクス 研修室	ストレッチヨガ 和 室	体力アップ体操 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			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 日付	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	ストレッチヨガ 和 室	体力アップ体操 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		ズンバ 研修室		ズンバ 研修室			
時間 日付	14	15	16	17	18	19	20
11:15~12:15	ボディシェイプ 研修室	エアロビクス 研修室	ストレッチヨガ 和 室	体力アップ体操 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		ズンバ 研修室			
時間 日付	21	22	23	24	25	26	27
11:15~12:15		エアロビクス 研修室	健康体操 研修室	体力アップ体操 研修室	ピラティス 武道場	健康体操 武道場	
13:30~14:30			ストレッチヨガ 研修室		エアロビクス 武道場	ピラティス 武道場	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 日付	28	29	30	定員目安			
11:15~12:15	健康体操 研修室	エアロビクス 武道場	健康体操 武道場	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			ストレッチヨガ 武道場				
19:30~20:30		ボクサエアロ 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

体力アップ体操 ★
 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○
 (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