

# 運動プログラム

10月  
岩槻文化公園

| R 7 年       | 日           | 月             | 火                                                                                 | 水               | 木                | 金             | 土                                                                                     |
|-------------|-------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 時間 日付       | 定員目安        |               |  | 1               | 2                | 3             | 4                                                                                     |
| 11:15～12:15 | 研修室         | 約35名          |                                                                                   | 体力アップ体操<br>研修室  | ピラティス<br>研修室     | 健康体操<br>研修室   |                                                                                       |
| 13:30～14:30 | 和室          | 約20名          |                                                                                   |                 | エアロビクス<br>研修室    | ピラティス<br>多目的室 | 骨盤矯正ストレッチ<br>研修室                                                                      |
| 19:30～20:30 | 多目的室        | 約50名          |                                                                                   | ズンバ<br>研修室      |                  |               |                                                                                       |
| 時間 日付       | 5           | 6             | 7                                                                                 | 8               | 9                | 10            | 11                                                                                    |
| 11:15～12:15 |             | エアロビクス<br>研修室 | ストレッチヨガ<br>多目的室                                                                   | 体力アップ体操<br>研修室  | 骨盤矯正ストレッチ<br>研修室 | ピラティス<br>研修室  |                                                                                       |
| 13:30～14:30 |             |               | 健康体操<br>研修室                                                                       |                 | エアロビクス<br>研修室    | 健康体操<br>多目的室  | 骨盤矯正ストレッチ<br>研修室                                                                      |
| 19:30～20:30 |             | ズンバ<br>研修室    |                                                                                   | ピラティス<br>研修室    |                  |               |                                                                                       |
| 時間 日付       | 12          | 13            | 14                                                                                | 15              | 16               | 17            | 18                                                                                    |
| 11:15～12:15 | 健康体操<br>研修室 |               | ストレッチヨガ<br>多目的室                                                                   | 体力アップ体操<br>武道場  | 骨盤矯正ストレッチ<br>研修室 | 健康体操<br>研修室   |                                                                                       |
| 13:30～14:30 |             |               | 健康体操<br>研修室                                                                       |                 | エアロビクス<br>研修室    | ピラティス<br>武道場  | 休 館                                                                                   |
| 19:30～20:30 |             | ボクサエアロ<br>研修室 |                                                                                   | ズンバ<br>研修室      |                  |               |                                                                                       |
| 時間 日付       | 19          | 20            | 21                                                                                | 22              | 23               | 24            | 25                                                                                    |
| 11:15～12:15 |             |               | ストレッチヨガ<br>多目的室                                                                   | 体力アップ体操<br>武道場  | ピラティス<br>武道場     | 健康体操<br>研修室   |                                                                                       |
| 13:30～14:30 | 休 館         |               | 健康体操<br>研修室                                                                       |                 | エアロビクス<br>武道場    | ピラティス<br>多目的室 | 骨盤矯正ストレッチ<br>和 室                                                                      |
| 19:30～20:30 |             | ボクサエアロ<br>研修室 |                                                                                   | ズンバ<br>研修室      |                  |               |                                                                                       |
| 時間 日付       | 26          | 27            | 28                                                                                | 29              | 30               | 31            |  |
| 11:15～12:15 |             | エアロビクス<br>研修室 | ストレッチヨガ<br>武道場                                                                    | 体力アップ体操<br>多目的室 | 骨盤矯正ストレッチ<br>研修室 | 健康体操<br>研修室   |                                                                                       |
| 13:30～14:30 |             |               | 健康体操<br>研修室                                                                       |                 | エアロビクス<br>研修室    | ピラティス<br>多目的室 |                                                                                       |
| 19:30～20:30 |             | ズンバ<br>研修室    |                                                                                   | ボクサエアロ<br>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/>



〇問合せ〇  
(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