

運動プログラム

12月 岩槻文化公園

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

年末休館

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