

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
時間 日付		1	2	3	4	5	6
11:15～12:15		エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室	体力アップ体操 多目的室	ピラティス 研修室	健康体操 研修室	
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			
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	健康体操 多目的室	体力アップ体操 多目的室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室	
13:30～14:30			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
19:30～20:30		ズンバ 研修室		ピラティス 研修室			
時間 日付	14	15	16	17	18	19	20
11:15～12:15		エアロビクス 研修室	ストレッチヨガ 武道場	体力アップ体操 多目的室	ピラティス 研修室	健康体操 研修室	
13:30～14:30			健康体操 武道場		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	ボディシェイプ 研修室	エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室	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			ストレッチヨガ 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	28	29	30	31	定員目安		
11:15～12:15	健康体操 研修室	年末休館			研修室	約35名	
13:30～14:30					和室	約20名	
19:30～20:30					多目的室	約50名	
					武道場	約60名	

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	
	体力アップ体操 ★	★	健康体操 ★★★★★	★★★★★
	ストレッチヨガ ★	★	エアロビクス ★★★★★	★★★★★
	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/



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