


運動プログラム 1月

岩槻文化公園

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