

運動プログラム

2月 岩槻文化公園

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

| | | | |
|-------------|--------------------------|---|--|
| 日付 | 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 | | | |

| 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 ★ 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○
(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