

運動プログラム

3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	健康体操 研修室	エアロビクス 多目的室	中止	体カアップ体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	健康体操 研修室	
			中止		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 和室
		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	ボディシェイプ 和室	エアロビクス 多目的室	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	
			ボディシェイプ 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
		ズンバ 研修室		ズンバ 研修室			
日付	15	16	17	18	19	20	21
時間	ボディシェイプ 和室	エアロビクス 多目的室	ボディシェイプ 多目的室	体カアップ体操 多目的室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室	
			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 和室
		ズンバ 研修室		ピラティス 研修室			
日付	22	23	24	25	26	27	28
時間	健康体操 研修室	エアロビクス 多目的室	体カアップ 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	
			健康体操 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 和室
		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 研修室			
日付	29	30	31	定員目安			
時間	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	ボディシェイプ 武道場	研修室	約35名		
			健康体操 武道場	和室	約20名		
		エアロビクス 研修室	武道場	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.sgo.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