

運動プログラム

8月

2026/7/16

岩槻文化公園

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

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