

運動プログラム

9月

2026/8/16

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	4	5
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	健康体操 多目的室	体カアップ体操 武道場	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				ズンバ 研修室			
時間 日付	6	7	8	9	10	11	12
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	体カアップ体操 武道場	ピラティス 和 室	健康体操 武道場	
13:30～14:30			健康体操 多目的室		エアロビクス 武道場	ピラティス 和 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 武道場			
時間 日付	13	14	15	16	17	18	19
11:15～12:15		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 武道場	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 研修室	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			
時間 日付	20	21	22	23	24	25	26
11:15～12:15		エアロビクス 研修室	健康体操 武道場	体カアップ体操 武道場	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 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 和 室
19:30～20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 研修室			
時間 日付	27	28	29	30			
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	体カアップ体操 武道場			
13:30～14:30			健康体操 武道場				
19:30～20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 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

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 ★★★★★

主に 有酸素運動

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/



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