

運動プログラム

10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			ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	
13:30～14:30	和 室	約20名			エアロビクス 研修室	健康体操 研修室	
19:30～20:30	多目的室	約50名					
	武道場	約60名					
時間 日付	4	5	6	7	8	9	10
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	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 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 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 和 室	エアロビクス 研修室	ストレッチヨガ 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			健康体操 武道場		エアロビクス 研修室	ピラティス 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	ボディシェイプ 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	ピラティス 研修室	
13:30～14:30			健康体操 武道場		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			
時間 日付	25	26	27	28	29	30	31
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	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 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			

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