運動プログラム 12月

岩槻文化公園

R 8年	日	月	火	水	木	金	土
日付 / 時間	定員目安		1	2	3	4	5
11:15～12:15	研修室 約35名 和　室 約20名 多目的室 約50名 武道場 約60名		ボディシェイプ 多目的室	体力アップ体操 武道場	ピラティス 研修室	健康体操 研修室	
13:30～14:30			健康体操 研修室		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 研修室
19:30～20:30				ボクサエアロ 研修室			
日付 / 時間	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	体力アップ体操 多目的室	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 研修室		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
19:30～20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 研修室			
日付 / 時間	13	14	15	16	17	18	19
11:15～12:15	ボディシェイプ 和　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	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 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	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 / 時間	20	21	22	23	24	25	26
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 武道場	ピラティス 研修室	健康体操 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	骨盤矯正ストレッチ 研修室
19:30～20:30		ズンバ 研修室		ズンバ 研修室			
日付 / 時間	27	28	29	30	31		
11:15～12:15		エアロビクス 研修室	年末休館				
13:30～14:30							
19:30～20:30		ボクサエアロ 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		主に 有酸素運動	
体力アップ体操	★	健康体操	★★★
ストレッチヨガ	★	エアロビクス	★★★★
ボディシェイプ	★★	ズンバ	★★★★
骨盤矯正ストレッチ	★★	ボクサエアロ	★★★★★
ピラティス	★★★		

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。
〇開催日・場所・内容等は急遽変更する場合がございます。
〇その他不明な点は、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