

運動プログラム

8月

岩槻文化公園

| H29年 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|--|---------------|---------|----------------|---------------|---|-----------------|
| 時間 | 日付 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11:00~12:00 | 19日(土)の花火大会が順延となった場合には、21日(月)の運動プログラムは中止となります。 | | 体カアップ体操 | 体カアップ体操 | ピラティス | ピラティス | |
| 13:30~14:30 | | | 健康体操 | | エアロビクス | 健康体操 | 骨盤矯正ストレッチ |
| 19:30~20:30 | | | | ストレッチヨガ | | | |
| 時間 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 11:00~12:00 | ストレッチヨガ 和室 | ボディシェイプ 和室 | エアロビクス | 体カアップ体操 武道場 | 骨盤矯正ストレッチ | 健康体操 | |
| 13:30~14:30 | | | 健康体操 | | エアロビクス | ピラティス | 骨盤矯正ストレッチ |
| 19:30~20:30 | | ボクサエアロ | | ピラティス | | | |
| 時間 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 11:00~12:00 | エアロビクス | エアロビクス | ストレッチヨガ | 体カアップ体操 武道場 | ピラティス | ピラティス | 花火大会 |
| 13:30~14:30 | | | 健康体操 | | エアロビクス | 骨盤矯正ストレッチ | |
| 19:30~20:30 | | ボディシェイプ | | 骨盤矯正ストレッチ | | | |
| 時間 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 11:00~12:00 | ストレッチヨガ 和室 | エアロビクス | 体カアップ体操 | 体カアップ体操 武道場 | ピラティス 和室 | 骨盤矯正ストレッチ 和室 | |
| 13:30~14:30 | | 花火予備日 | 健康体操 | | ボディシェイプ 和室 | ピラティス 和室 | 骨盤矯正ストレッチ 和室 |
| 19:30~20:30 | | 健康体操 | | エアロビクス | | | |
| 時間 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 定員目安 | |
| 11:00~12:00 | | ボディシェイプ 和室 | エアロビクス | 体カアップ体操 武道場 | 骨盤矯正ストレッチ | 研修室(表記略) 約35名 幼児室・和室 約20名 多目的室 約50名 柔・剣道場 各30名 | |
| 13:30~14:30 | | | 健康体操 | | エアロビクス | | |
| 19:30~20:30 | | ボクサエアロ | | ストレッチヨガ | | | |

| 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 ★ | ★ | 健康体操 ★★★ | ★★★ |
| ストレッチヨガ ★ | ★ | エアロビクス ★★★★★ | ★★★★★ | |
| ボディシェイプ ★★ | ★★ | ボクサエアロ ★★★★★★ | ★★★★★ | |
| 骨盤矯正ストレッチ ★★ | ★★ | サーキット ★★★★★★ | ★★★★★ | |
| 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。無料にて貸出用のマットもあります。)

◎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