

運動プログラム

10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	6	7		
11:00~12:00			エアロビクス 武道場	ボディシェイプ 武道場	体カアップ体操 武道場	エアロビクス 武道場	ピラティス 武道場			
13:30~14:30			健康体操 武道場			ピラティス 和室	健康体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ		
19:30~20:30		健康体操			ストレッチヨガ					
時間	日付	8	9	10	11	12	13	14		
11:00~12:00		体カアップ体操 和室	エアロビクス 武道場	ストレッチヨガ	体カアップ体操 多目的室	ピラティス 武道場	ピラティス	やまぶきまつり (準備)		
13:30~14:30			健康体操 多目的室			エアロビクス 武道場	骨盤矯正ストレッチ			
19:30~20:30			エアロビクス		ボディシェイプ					
時間	日付	15	16	17	18	19	20	21		
11:00~12:00		やまぶきまつり	エアロビクス 武道場	体カアップ体操	体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス 武道場			
13:30~14:30			健康体操 武道場			エアロビクス 武道場	健康体操 武道場	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	日付	22	23	24	25	26	27	28		
11:00~12:00		ストレッチヨガ 和室	エアロビクス 武道場	ボディシェイプ	体カアップ体操 多目的室	ピラティス 武道場	健康体操			
13:30~14:30				健康体操 武道場		エアロビクス 武道場	骨盤矯正ストレッチ			
19:30~20:30			健康体操		ピラティス					
時間	日付	29	30	31			定員目安			
11:00~12:00		健康体操	エアロビクス 武道場	ストレッチヨガ			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 武道場						
19:30~20:30			エアロビクス							

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 ★	ストレッチヨガ ★	健康体操 ★★★	エアロビクス ★★★★★
ボディシェイプ ★★	骨盤矯正ストレッチ ★★	ボクサエアロ ★★★★★★	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.ssgo.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