

# 運動プログラム

# 11月

岩槻文化公園

H29年	日	月	火	水	木	金	土
時間	定員目安			1	2	3	4
11:00~12:00	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			体カアップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス	
13:30~14:30					エアロビクス 武道場	健康体操	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30				ピラティス			
時間	5	6	7	8	9	10	11
11:00~12:00	体カアップ体操 和室	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	ピラティス 武道場	健康体操 武道場	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス 武道場	ピラティス 武道場	骨盤矯正ストレッチ 和室
19:30~20:30		ボクサエアロ		ストレッチヨガ			
時間	12	13	14	15	16	17	18
11:00~12:00	ストレッチヨガ 和室	エアロビクス 武道場	体カアップ体操 武道場	体カアップ体操 多目的室	ピラティス 多目的室	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	骨盤矯正ストレッチ 武道場	
19:30~20:30		ボディシェイプ		エアロビクス			
時間	19	20	21	22	23	24	25
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス 武道場	健康体操 多目的室	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			ストレッチヨガ		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 和室
19:30~20:30		ボクサエアロ		ピラティス			
時間	26	27	28	29	30		
11:00~12:00	ボディシェイプ 和室	エアロビクス 武道場	健康体操 多目的室	体カアップ体操 多目的室	ピラティス		
13:30~14:30			ボディシェイプ		エアロビクス 武道場		
19:30~20:30		健康体操		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 ★	ストレッチヨガ ★	健康体操 ★★★
	ボディシェイプ ★★	骨盤矯正ストレッチ ★★	エアロビクス ★★★★★	
	ピラティス ★★★		ボクサエアロ ★★★★★	
			サーキット ★★★★★	

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。



○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

