

運動プログラム

12月
岩槻文化公園

H29年	日	月	火	水	木	金	土
時間	定員目安					1	2
11:00~12:00	研修室(表記略) 約35名					健康体操	
13:30~14:30	幼児室・和室 約20名					ピラティス	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30	多目的室 約50名						
	柔・剣道場 各30名						
時間	3	4	5	6	7	8	9
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス	健康体操 多目的室	体カアップ体操 武道場	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ	
13:30~14:30			ストレッチヨガ		エアロビクス	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ 和室
19:30~20:30		ボクサエアロ		ボディシェイプ			
時間	10	11	12	13	14	15	16
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 多目的室	骨盤矯正ストレッチ	ピラティス	
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		健康体操		ピラティス			
時間	17	18	19	20	21	22	23
11:00~12:00	体カアップ体操 和室	エアロビクス	ボディシェイプ	体カアップ体操 多目的室	ピラティス	健康体操	
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		ストレッチヨガ		ピラティス			
時間	24	25	26	27	28	29	30
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス	年末休館				
13:30~14:30							
19:30~20:30		ボクサエアロ					
時間	31						
11:00~12:00	年末休館						
13:30~14:30							
19:30~20:30							

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 ★★★	エアロビクス ★★★★★
	ストレッチヨガ ★	ボクサエアロ ★★★★★★	サーキット ★★★★★★	
	ボディシェイプ ★★			
	骨盤矯正ストレッチ ★★			
	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.sgo.or.jp/



○問合せ○
(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