

運動プログラム

1月

岩槻文化公園

H30年	日	月	火	水	木	金	土	
時間		1	2	3	4	5	6	
11:00~12:00		年始休館					ピラティス	
13:30~14:30		年始休館					健康体操	骨盤矯正ストレッチ
19:30~20:30		年始休館						
時間	7	8	9	10	11	12	13	
11:00~12:00	ストレッチヨガ	エアロビクス	健康体操 多目的室	体カアップ体操 多目的室	ピラティス	健康体操		
13:30~14:30			体カアップ体操		エアロビクス	ピラティス 和室	骨盤矯正ストレッチ	
19:30~20:30		ボクサエアロ		ボディシェイプ				
時間	14	15	16	17	18	19	20	
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 多目的室	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	
19:30~20:30		エアロビクス		健康体操				
時間	21	22	23	24	25	26	27	
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス	ボクサエアロ	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			健康体操		エアロビクス	健康体操	骨盤矯正ストレッチ 和室	
19:30~20:30		ストレッチヨガ		ピラティス				
時間	28	29	30	31		定員目安		
11:00~12:00	ストレッチヨガ	エアロビクス	ボディシェイプ	体カアップ体操 武道場		研修室(表記略) 約35名	幼児室・和室 約20名	
13:30~14:30			健康体操			多目的室 約50名		
19:30~20:30		ボクサエアロ		健康体操		柔・剣道場 各30名		

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 ★★	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.ssgp.or.jp/



○問合せ〆〆
(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

