

# 運動プログラム

## 3月

岩槻文化公園

H30年	日	月	火	水	木	金	土
時間	定員目安				1	2	3
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				ピラティス	骨盤矯正ストレッチ	
13:30~14:30					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							
時間	4	5	6	7	8	9	10
11:00~12:00		エアロビクス	ストレッチヨガ	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	健康体操	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	11	12	13	14	15	16	17
11:00~12:00	ストレッチヨガ 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	ピラティス	骨盤矯正ストレッチ 和室
19:30~20:30		エアロビクス		健康体操			
時間	18	19	20	21	22	23	24
11:00~12:00	健康体操	エアロビクス	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	
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		ピラティス			
時間	25	26	27	28	29	30	31
11:00~12:00		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	健康体操	
13:30~14:30			健康体操 多目的室		エアロビクス 多目的室	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			

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