

運動プログラム

8月

岩槻文化公園


H30年	日	月	火	水	木	金	土
時間				1	2	3	4
11:00~12:00	18日(土)の花火大会が順延と なった場合には、20日(月)の運 動プログラムは中止となります。			体力アップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 和室	
13:30~14:30					エアロビクス 研修室	健康体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
19:30~20:30				ピラティス 研修室			
時間	5	6	7	8	9	10	11
11:00~12:00	体力アップ体操 和室	骨盤矯正ストレッチ 和室	ストレッチヨガ 研修室	体力アップ体操 武道場	ピラティス 研修室	健康体操 研修室	
13:30~14:30			健康体操 研修室		エアロビクス 研修室	ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ボディシェイプ 研修室			
時間	12	13	14	15	16	17	18
11:00~12:00	健康体操 研修室	エアロビクス 多目的室	ボディシェイプ 多目的室	体力アップ体操 多目的室	ピラティス 研修室	健康体操 研修室	
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 研修室	花火大会
19:30~20:30		エアロビクス 研修室		ストレッチヨガ 研修室			
時間	19	20	21	22	23	24	25
11:00~12:00	ストレッチヨガ 和室	エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室	体力アップ体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ 研修室	健康体操 多目的室	
13:30~14:30		花火予備日	体力アップ体操 和室		エアロビクス 研修室	ピラティス 和室	骨盤矯正ストレッチ 和室
19:30~20:30		サーキット 研修室		ピラティス 研修室			
時間	26	27	28	29	30	31	
11:00~12:00		ボディシェイプ 和室	エアロビクス 研修室	体力アップ体操 多目的室	ピラティス 研修室	ピラティス 研修室	
13:30~14:30			健康体操 研修室		エアロビクス 多目的室	健康体操 研修室	
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		健康体操 研修室			

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	
		体力アップ体操	★	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○
(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

