

運動プログラム

11月

岩槻文化公園

H30年	日	月	火	水	木	金	土		
時間	定員目安		爽りの秋 しっかり貯めよう 健康貯金		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				骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 多目的室			
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	健康体操 多目的室	骨盤矯正ストレッチ 研修室
19:30~20:30									
時間	4	5	6	7	8	9	10		
11:00~12:00	ボディシェイプ 和室	エアロビクス 研修室	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 研修室	健康体操 多目的室			
13:30~14:30			体カアップ体操 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 和室		
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ストレッチヨガ 研修室					
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 研修室	健康体操 多目的室	体カアップ体操 多目的室	ピラティス 武道場	健康体操 多目的室			
13:30~14:30			ボディシェイプ 研修室		エアロビクス 武道場	骨盤矯正ストレッチ 研修室			
19:30~20:30		健康体操 研修室		ピラティス 研修室					
時間	18	19	20	21	22	23	24		
11:00~12:00	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室	体カアップ体操 多目的室	ピラティス 武道場	健康体操 研修室			
13:30~14:30			ストレッチヨガ 研修室		エアロビクス 武道場	ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 和室		
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		骨盤矯正ストレッチ 研修室					
時間	25	26	27	28	29	30			
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	体カアップ体操 多目的室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	ピラティス 研修室			
13:30~14:30			体カアップ体操 研修室		エアロビクス 研修室	健康体操 研修室			
19:30~20:30		ボディシェイプ 研修室		ピラティス 和室					

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 ★★	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。



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