

運動プログラム

12月

岩槻文化公園

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