

# 運動プログラム

## 3月

岩槻文化公園

H31年	日	月	火	水	木	金	土	
時間	定員目安		健康は 一步一步の 積み重ね			1	2	
11:00~12:00	研修室(表記略) 約35名					健康体操 研修室		
13:30~14:30	幼児室・和室 約20名	多目的室 約50名				ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 和室	
19:30~20:30	柔・剣道場	各30名						
時間	3	4				5	6	7
11:00~12:00	ストレッチヨガ 和室	エアロビクス 研修室	ボディシェイプ 和室	体力アップ体操 多目的室	ピラティス 多目的室	ピラティス 和室		
13:30~14:30			健康体操 研修室		エアロビクス 武道場	健康体操 武道場	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		ストレッチヨガ 和室				
時間	10	11	12	13	14	15	16	
11:00~12:00	体力アップ体操 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 多目的室	骨盤矯正ストレッチ 研修室	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 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		エアロビクス 研修室		健康体操 研修室				
時間	17	18	19	20	21	22	23	
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	体力アップ体操 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			体力アップ体操 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 和室	
19:30~20:30		ストレッチヨガ 研修室		ピラティス 研修室				
時間	24	25	26	27	28	29	30	
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 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	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	健康体操 研修室				体力アップ体操 ★	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.sgm.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