

# 運動プログラム

5月  
岩槻文化公園

	日	月	火	水	木	金	土
時間	定員目安			1	2	3	4
11:00~12:00	研修室(表記略) 約35名			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	幼児室・和室 約20名				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	多目的室 約50名 柔・剣道場 各30名			健康体操 研修室			
時間	5	6	7	8	9	10	11
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 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 研修室
19:30~20:30		ボディシェイプ 研修室		ストレッチヨガ 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 研修室	健康体操 武道場	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			ストレッチヨガ 研修室		エアロビクス 研修室	健康体操 武道場	骨盤矯正ストレッチ 和室
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ピラティス 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 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					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		健康体操 研修室		ボディシェイプ 研修室			
時間	26	27	28	29	30	31	
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 武道場	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	
13:30~14:30			健康体操 武道場		エアロビクス 研修室	健康体操 研修室	
19:30~20:30		ストレッチヨガ 研修室		ピラティス 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	
	体カアップ体操 ★	ストレッチヨガ ★	健康体操 ★★★	エアロビクス ★★★★★
ボディシェイプ ★★	骨盤矯正ストレッチ ★★	ボクサエアロ ★★★★★★	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.ssgp.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