

運動プログラム

1月

岩槻文化公園

R7年	日	月	火	水	木	金	土
時間		定員目安		1	2	3	4
11:15~12:15		研修室 約35名		年 始 休 館			骨盤矯正ストレッチ 研修室
13:30~14:30		和室 約20名					
19:30~20:30		多目的室 約50名 武道場 約60名					
時間	5	6	7	8	9	10	11
11:15~12:15	ストレッチヨガ 研修室	エアロビクス 研修室	ボディシェイプ 和室	体カアップ体操 研修室	骨盤矯正ストレッチ 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 和室
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 研修室			
時間	12	13	14	15	16	17	18
11:15~12:15	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	臨時休館	骨盤矯正ストレッチ 研修室	健康体操 研修室	
13:30~14:30			健康体操 武道場		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		ズンバ 研修室					
時間	19	20	21	22	23	24	25
11:15~12:15	ボディシェイプ 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 研修室	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		ズンバ 研修室			
時間	26	27	28	29	30	31	
11:15~12:15	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 研修室	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	
19:30~20:30		ズンバ 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	★	健康体操
	ストレッチヨガ	★	エアロビクス	★★★★★
	ボディシェイプ	★★	ズンバ	★★★★★
	骨盤矯正ストレッチ	★★	ボクサエアロ	★★★★★
	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O
 (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