

運動プログラム

2月

岩槻文化公園

R7年	日	月	火	水	木	金	土		
時間	定員目安				1	骨盤矯正ストレッチ 研修室			
11:15~12:15	研修室	約35名							
13:30~14:30	和室	約20名							
19:30~20:30	多目的室 武道場	約50名 約60名							
時間	2	3	4	5	6	7	8		
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 研修室		
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 研修室					
時間	9	10	11	12	13	14	15		
11:15~12:15	健康体操 研修室	エアロビクス 研修室	健康体操 研修室	体カアップ体操 研修室	ピラティス 研修室	健康体操 武道場			
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 和室	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	16	17	18	19	20	21	22		
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	骨盤矯正ストレッチ 研修室		
19:30~20:30		ズンバ 研修室		ピラティス 研修室					
時間	23	24	25	26	27	28			
11:15~12:15	ボディシェイプ 和室	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	骨盤矯正ストレッチ 和室			
13:30~14:30			健康体操 研修室		エアロビクス 研修室	健康体操 多目的室			
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 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がございます。
◎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