

運動プログラム

3月

岩槻文化公園

R7年	日	月	火	水	木	金	土
時間	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		1
11:15~12:15			体カアップ体操 ★ ストレッチヨガ ★		健康体操 ★★★ エアロビクス ★★★★★		
13:30~14:30			ボディシェイプ ★★ 骨盤矯正ストレッチ ★★		ズンバ ★★★★★ ボクサエアロ ★★★★★		
19:30~20:30			ピラティス ★★★★★				
時間	2	3	4	5	6	7	8
11:15~12:15		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	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 和室
19:30~20:30		ズンバ 研修室		ボディシェイプ 和室			
時間	9	10	11	12	13	14	15
11:15~12:15	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	体カアップ体操 武道場	ピラティス 研修室	骨盤矯正ストレッチ 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		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	健康体操 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 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	健康体操 武道場	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	29
11:15~12:15	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 武道場	ピラティス 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		ボクサエアロ 研修室		ズンバ 研修室			
時間	30	31	定員目安				
11:15~12:15	ボディシェイプ 和室	エアロビクス 研修室	研修室	約35名			
13:30~14:30			和室	約20名			
19:30~20:30		ボクサエアロ 研修室	多目的室 武道場	約50名 約60名			

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/



〇問合せ〇
(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