

# 岩槻文化公園

初心者でも  
大丈夫!!

# 運動プログラム

**利用料 200円**  
(1時間)

(市外在住の方は400円)

**エアロビクス**や**健康体操**など  
曜日・時間に合わせて好きなプログラムに参加できます。  
「各プログラム30分」+「フロアエクササイズ15分」+「ストレッチ15分」を予定。

**※当番・予約・登録・休みの連絡等、一切なし!**

**持ち物** … トレーニングウェア(伸縮・吸水・通気性のあるもの)・室内専用シューズ  
ヨガマット・エアロビマット等(なければ大きめのバスタオルで可)

- ◎料金は市内一般1回200円です。(トレーニングルーム利用料金)
- ◎安全のため毎回、定員を定めております。(会場により異なります)
- ◎開始時間に遅れた場合は参加できません。
- 室内での食事や食べ物の持ち込みは出来ません。
- 開催日・場所・内容等は急遽変更する場合がございます。  
※HP(お知らせ・トピックス)より予定表を確認できます。
- その他不明な点は、体育館職員にお尋ね下さい。



(公財)さいたま市公園緑地協会 岩槻文化公園  
TEL048-798-8411 <http://www.sgp.or.jp/>

