

# 岩槻文化公園 12月の運動プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
時間			1	2	3	4	5
11:00 ~ 12:00							
13:30 ~ 14:30			健康体操 研修室 30名		エアロビクス メインアリーナ 60名		
19:30 ~ 20:30							
時間	6	7	8	9	10	11	12
11:00 ~ 12:00		エアロビクス 研修室 30名					
13:30 ~ 14:30			健康体操 研修室 30名		エアロビクス メインアリーナ 60名		エアロビクス 研修室 30名
19:30 ~ 20:30							
時間	13	14	15	16	17	18	19
11:00 ~ 12:00		エアロビクス 研修室 30名					
13:30 ~ 14:30			健康体操 研修室 30名		エアロビクス メインアリーナ 60名		エアロビクス 研修室 30名
19:30 ~ 20:30							
時間	20	21	22	23	24	25	26
11:00 ~ 12:00		エアロビクス 研修室 30名					
13:30 ~ 14:30			健康体操 研修室 30名		エアロビクス メインアリーナ 60名		休館日
19:30 ~ 20:30							
時間	27	28	29	30	31		
11:00 ~ 12:00							
13:30 ~ 14:30	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日		
19:30 ~ 20:30							
時間							
11:00 ~ 12:00							
13:30 ~ 14:30							
19:30 ~ 20:30							

各プログラム(1時間)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。

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・大きめのバスタオル(お持ちであればヨガマット・エアロビマット)等

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。  
 料金は市内一般1回200円です。(トレーニングルーム利用料金と同額)  
 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。  
 その他不明な点は、職員にお尋ね下さい。



問合せ  
 (財)さいたま市公園緑地協会  
 岩槻文化公園体育館  
 048-798-8411 まで