

熊谷スポーツ文化公園 健康づくりプログラムスケジュール 4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		12:40~13:20 ZUMBA(ズンバ)	10:00~11:00 ピラティス&ストレッチ 11:30~12:30 骨盤体操	13:00~14:00 らんらんエアロ 14:10~14:50 ゆるヨガ	10:10~10:50 初級太極拳 11:00~12:00 健康太極拳	
	10:00~11:30 ウォーキング教室	13:30~14:30 懐メロビクス	12:40~13:40 引き締めボディ			
9	10	11	12	13	14	15
	10:00~11:00 楽しいフラダンス! 10:00~11:30 ウォーキング教室	休館日	11:30~12:30 骨盤体操	13:00~14:00 らんらんエアロ 14:10~14:50 ゆるヨガ	10:10~10:50 初級太極拳 11:00~12:00 健康太極拳	
16	17	18	19	20	21	22
	10:00~11:00 楽しいフラダンス! 10:00~11:30 ウォーキング教室	12:40~13:20 ZUMBA(ズンバ)	10:00~11:00 ピラティス&ストレッチ	13:00~14:00 らんらんエアロ 14:10~14:50 ゆるヨガ	10:10~10:50 初級太極拳 11:00~12:00 健康太極拳	
	13:00~14:00 生活筋力体操	13:30~14:30 懐メロビクス				
23/30	24	25	26	27	28	29
	10:00~11:00 楽しいフラダンス! 10:00~11:30 ウォーキング教室	12:40~13:20 ZUMBA(ズンバ)	10:00~11:00 ピラティス&ストレッチ 11:30~12:30 骨盤体操	13:00~14:00 らんらんエアロ 14:10~14:50 ゆるヨガ	10:10~10:50 初級太極拳 11:00~12:00 健康太極拳	
		13:30~14:30 懐メロビクス	12:40~13:40 引き締めボディ			

熊谷スポーツ文化公園 健康づくりプログラムメニュー

プログラム名	担当講師	内容	時間	開催場所	参加費(1回)
ウォーキング教室 (月曜)	定 翔子	歩くための身体づくりも一緒に行っていきましょう。	10:00～11:30 (90分)	公園内	500円/回
楽しいフラダンス! (月曜)	星野 澄子	基本のステップから一つ一つ学び、しなやかな動きを身に付けましょう。	10:00～11:00 (60分)	トレーニングルーム内 フロアスタジオ	
生活筋力体操 (月曜)	定 翔子	4月から新しく始まりました。普段の生活に必要な筋力・体力を簡単な運動で養っていきます。	13:00～14:00 (60分)		
懐メロビクス (火曜)	松嶋 里枝子	懐かしの名曲にのって歌って踊って楽しく発散! 最後は癒しのクールダウン。	13:30～14:30 (60分)		
ピラティス&ストレッチ (水曜)	内山 智美	体の歪みを整えて、体の内側から健康になりましょ う。	10:00～11:00 (60分)		
骨盤体操 (水曜)	柳田 友紀	骨盤の歪みを整え、筋肉の緊張を和らげ血行 と代謝を良くします。	11:30～12:30 (60分)		
引き締めボディ (水曜)	板垣 美佐子	ストレッチ等の簡単な運動でたるんだ体を引き 締めましょう!	12:40～13:40 (60分)		
らんらんエアロ (木曜)	柳田 友紀	みんなで楽しく踊り運動不足解消しましょう。 簡単な動きだから初心者でも安心。	13:00～14:00 (60分)		
健康太極拳 (金曜)	永沼 和子	中腰での動きが筋肉を刺激し 深い呼吸で心身ともに健康な身体へ導きます。 (中級者向けです。)	11:00～12:00 (60分)		
ZUMBA(ズンバ) (火曜)	松嶋 里枝子	ラテン系の音楽とダンスを融合させた楽しく燃 焼ダイエットエクササイズ。	12:40～13:20 (40分)		トレーニングルーム内 フロアスタジオ
ゆるヨガ (木曜)	柳田 友紀	初心者の方でも安心。呼吸に合わせて体が緊 張から緩み、新陳代謝をあげていきます。	14:10～14:50 (40分)		
初級太極拳 (金曜)	永沼 和子	太極拳をはじめたい方はここから! 基本の動きを覚えます。	10:10～10:50 (40分)		

・教室受付は30分前からです。教室前後30分はアップ・クールダウンとしてトレーニングルームがご利用いただけます。

・トレーニングルームは室内履きが必要です。室内履きをお忘れなく。

・教室参加対象者は高校生以上となります。

※教室開催場所はくまがやドーム内トレーニングルームとなります。トレーニングルームの利用講習会の受講がお済でないとは参加できませんので、ご注意ください。
(但し、ウォーキング教室は除く)