

# 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
	10:00~11:30 ウォーキング教室	12:40~13:20 ZUMBA(ズンバ)	10:00~11:00 ピラティス教室 11:30~12:30 骨盤体操	13:00~14:00 らんらんエアロ	10:10~10:50 初級太極拳	
		13:30~14:30 懐メロピクス	12:40~13:40 引き締めボディ	14:10~14:50 ゆるヨガ	11:00~12:00 健康太極拳	
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	10:10~10:50 初級太極拳	
				14:10~14:50 ゆるヨガ	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 ピラティス教室	13:00~14:00 らんらんエアロ	10:10~10:50 初級太極拳	
	NEW 13:00~14:00 生活筋力体操	13:30~14:30 懐メロピクス		14:10~14:50 ゆるヨガ	11:00~12:00 健康太極拳	
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 ピラティス教室 11:30~12:30 骨盤体操		10:10~10:50 初級太極拳	
		13:30~14:30 懐メロピクス	12:40~13:40 引き締めボディ		11:00~12:00 健康太極拳	

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)		
懐メロピクス (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	身体の歪みを整え、健康美ボディを目指します。身体の動きが変わること間違いなし!	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。

**注意!!**  
 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)