

草加フィットネ草加フィットネスクラブ プログラム予定表（4月）

訂正版

|       | 日                         | 月           | 火                | 水                            | 木                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金                                                         |
|-------|---------------------------|-------------|------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 温水プール |                           | 1           | 2                | 3                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                                                         |
| 市民体育館 |                           |             |                  |                              | <b>《訂正内容》</b><br>以下のプログラムの開催はございません。<br>・4月19日コアストレッチ&ダンス(記念体育館)<br>・4月24日体幹・美ボディトレーニング(市民体育館)                                                                                                                                                                         |                                                           |
| 記念体育館 |                           |             |                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |
| 温水プール | 7                         | 8           | 9                | 10<br>種目別水泳                  | 11<br>ミットアクア                                                                                                                                                                                                                                                           | 12<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                           |             |                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |
| 記念体育館 |                           | ボクシングエクササイズ | シェイプアップ          | サーキットトレーニング                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        | コアストレッチ&ダンス                                               |
| 温水プール | 14<br>自主練スイム&<br>水中ウォーキング | 15          | 16<br>シェイプアップアクア | 17<br>種目別水泳                  | 18<br>ミットアクア<br>スイム体験                                                                                                                                                                                                                                                  | 19<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                           | シェイプ体幹強化    |                  | マンズリー<br>(ヨガ&ピラティス)          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |
| 記念体育館 |                           | ボクシングエクササイズ | シェイプアップ          | サーキットトレーニング<br>HIP HOPエクササイズ | エアロビクス<br>ヨガ                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |
| 温水プール | 21<br>自主練スイム&<br>水中ウォーキング | 22          | 23<br>シェイプアップアクア | 24<br>種目別水泳                  | 25<br>ミットアクア                                                                                                                                                                                                                                                           | 26<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                           | シェイプ体幹強化    |                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |
| 記念体育館 |                           | ボクシングエクササイズ | シェイプアップ          | サーキットトレーニング                  | エアロビクス<br>ヨガ                                                                                                                                                                                                                                                           | コアストレッチ&ダンス                                               |
| 温水プール | 28<br>自主練スイム&<br>水中ウォーキング | 29          | 30               |                              | <b>～パスタオル等の持参にご協力お願いします～</b><br>記念体育館・市民体育館プログラムでは、ストレッチマットを使用します。(一部使用しないプログラムもございます。)<br>ストレッチマットにつきましては、ご持参いただいたパスタオル等を敷いた上で、ご使用頂きますようお願い致します。<br>衛生面の関係からご協力頂きますようお願い申し上げます。  |                                                           |
| 市民体育館 |                           |             |                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |
| 記念体育館 |                           |             |                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |

温水プールプログラム (TEL 9 3 6 - 6 8 2 4)

【火曜日】シェイプアップアクア 11:10～12:00  
 【水曜日】水中健康トレーニング 14:00～14:45 (奇数月)  
 【水曜日】種目別水泳 19:30～21:00  
 【木曜日】ミットアクア 11:00～11:50  
 【木曜日】スイム体験 14:00～14:45 (偶数月)  
 【金曜日】ロングスイム&ワンポイントアドバイス 10:30～12:00  
 【金曜日】ゆったりアクア&水中ウォーキング 14:00～15:00  
 【金曜日】げんきが出るアクア 20:00～20:50  
 【日曜日】自主練スイム&水中ウォーキング 18:00～21:00

記念体育館プログラム (TEL 9 2 2 - 1 1 5 1)

【月曜日】ボクシングエクササイズ 19:15～20:15  
 【火曜日】シェイプアップ 11:15～12:45  
 【水曜日】サーキットトレーニング 11:30～12:30  
 【水曜日】ヨガ(5～11月) 11:30～12:30  
 【水曜日】HIPHOPエクササイズ 19:15～20:15  
 【木曜日】エアロビクス 9:30～10:30  
 【木曜日】ヨガ(4～9月)・ズンバ(10～3月) 19:15～20:15  
 【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15～12:15

市民体育館プログラム (TEL 9 3 6 - 6 2 3 9)

【月曜日】シェイプ体幹強化 13:40～14:40  
 【水曜日】マンズリープログラム 9:00～9:50  
 【水曜日】おはようストレッチ 9:00～10:00  
 【水曜日】体幹・美ボディトレーニング 13:15～14:15  
 【木曜日】リフレッシュ体操 13:45～14:45  
 【木曜日】バランス&コアトレーニング 19:30～21:00

※5月の予定表は、参加手続き時に配布予定です。

草加フィットネスクラブ プログラム予定表（5月）

訂正版

|       | 日                                                                                                                                                                                                                                                                         | 月           | 火                | 水                          | 木                                                                                              | 金                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 温水プール | <p>～バスタオル等の持参にご協力をお願いします～</p> <p>記念体育館・市民体育館プログラムでは、ストレッチマットを使用します。（一部使用しないプログラムもございます。）<br/>ストレッチマットにつきましては、ご持参いただいたバスタオル等を敷いた上で、ご使用頂きますようお願い致します。<br/>衛生面の関係からご協力頂きますようお願い申し上げます。</p>  |             |                  | 1                          | 2                                                                                              | 3                                                         |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |                            | <p>＜訂正内容＞<br/>以下のプログラムを追加しました。<br/>・5月22日 体幹・美ボディトレーニング（市民体育館）<br/>・5月31日 げんきが出るアクア（温水プール）</p> |                                                           |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |                            |                                                                                                |                                                           |
| 温水プール | 5                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6           | 7<br>プール休館日      | 8<br>種目別水泳                 | 9<br>ミットアクア                                                                                    | 10<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  | おはようストレッチ<br>体幹・美ボディトレーニング | リフレッシュ体操<br>バランス&コアトレーニング                                                                      |                                                           |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | シェイプアップ          | サーキットトレーニング<br>ヨガ          | エアロビクス<br>ヨガ                                                                                   |                                                           |
| 温水プール | 12<br>自主練スイム&<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                 | 13          | 14<br>シェイプアップアクア | 15<br>種目別水泳                | 16<br>ミットアクア                                                                                   | 17<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | シェイプ体幹強化    |                  | マンスリー<br>（ヨガ&ピラティス）        | バランス&コアトレーニング                                                                                  |                                                           |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | ボクシングエクササイズ | シェイプアップ          | サーキットトレーニング                | エアロビクス<br>ヨガ                                                                                   | コアストレッチ&ダンス                                               |
| 温水プール | 19<br>自主練スイム&<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                 | 20          | 21<br>シェイプアップアクア | 22<br>種目別水泳                | 23<br>ミットアクア                                                                                   | 24<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | シェイプ体幹強化    |                  | おはようストレッチ<br>体幹・美ボディトレーニング | リフレッシュ体操                                                                                       |                                                           |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | ボクシングエクササイズ | シェイプアップ          | Hiphopエクササイズ<br>ヨガ         | エアロビクス<br>ヨガ                                                                                   | コアストレッチ&ダンス                                               |
| 温水プール | 26<br>自主練スイム&<br>水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                 | 27          | 28<br>シェイプアップアクア | 29<br>水中健康トレーニング           | 30<br>ミットアクア                                                                                   | 31<br>ロングスイム&ワンポイントアドバイス<br>ゆったりアクア&水中ウォーキング<br>げんきが出るアクア |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | シェイプ体幹強化    |                  | おはようストレッチ                  | リフレッシュ体操<br>バランス&コアトレーニング                                                                      |                                                           |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | ボクシングエクササイズ |                  | サーキットトレーニング                | エアロビクス                                                                                         | コアストレッチ&ダンス                                               |

温水プールプログラム（TEL936-6824）

【火曜日】シェイプアップアクア 11:10～12:00  
【水曜日】水中健康トレーニング 14:00～14:45（奇数月）  
【水曜日】種目別水泳 19:30～21:00  
【木曜日】ミットアクア 11:00～11:50  
【木曜日】スイム体験 14:00～14:45（偶数月）  
【金曜日】ロングスイム&ワンポイントアドバイス 10:30～12:00  
【金曜日】ゆったりアクア&水中ウォーキング 14:00～15:00  
【金曜日】げんきが出るアクア 20:00～20:50  
【日曜日】自主練スイム&水中ウォーキング 18:00～21:00

記念体育館プログラム（TEL922-1151）

【月曜日】ボクシングエクササイズ 19:15～20:15  
【火曜日】シェイプアップ 11:15～12:45  
【水曜日】サーキットトレーニング 11:30～12:30  
【水曜日】ヨガ（5～11月） 11:30～12:30  
【水曜日】HIPHOPエクササイズ 19:15～20:15  
【木曜日】エアロビクス 9:30～10:30  
【木曜日】ヨガ（4～9月）・ズンバ（10～3月） 19:15～20:15  
【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15～12:15

市民体育館プログラム（TEL936-6239）

【月曜日】シェイプ体幹強化 13:40～14:40  
【水曜日】マンスリープログラム 9:00～9:50  
【水曜日】おはようストレッチ 9:00～10:00  
【水曜日】体幹・美ボディトレーニング 13:15～14:15  
【木曜日】リフレッシュ体操 13:45～14:45  
【木曜日】バランス&コアトレーニング 19:30～21:00

※6月の予定表は4月25日以降に配布予定です。