## 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

温水ブール 7 8 9 10 種目別水泳 11 ミットアクア 12 ゆったりアクア&メキウター 市民体育館 ボクシングエクササイズ シェイブアップ サーキットトレーニング コアストレッチ&ダンス 温水ブール 14 自主練スイム& 15 16 シェイブアップアクア スイム体験 18 ミットアクア スイム体験 19 ゆったりアクア&メキウター 市民体育館 マンスリー (ヨガ&ピラティス) 記念体育館 ボクシングエクササイズ シェイブアップ サーキットトレーニング エアロピクス ヨガ 21 自主練スイム& 水中ウォーキング シェイブアップアクア 24 種目別水泳 25 ミットアクア だんきが出るアクア 12 1 日本練スイム& 水中ウォーキング シェイブアップ サーキットトレーニング カロ・ロー・ファクト はいまか 19 ロングスイム&フンポイントア ゆったりアクア&メキウター 19 ロングスイム&フンポイントア はいきが出るアクア コアストレッチ&ダンス コガ カーキッケー 19 ローキットトレーニング コアストレッチ&ダンス コガ コアストレッチ&グランス コアストレッチ&グランス コガ コアストレッチ&グランス コガ コアストレッチ&グランス コガ カーキット・レーニング コアストレッチ&グランス コアストレッチ&グランス コカ カーキャー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ		B	月	火	水	木	金	
市民体育館   日本	温水プール		1	2	3		5	
記念体育館  温水ブール 7 8 9 10 種目別水泳 11 ミットアクア 12 ロングスイム&ウンボイントア ゆったりアクア&木中ウォー げんきが出るアクア けんきが出るアクア コアストレッチ&ダンス コアストレッチ&ダンス 14 自主練スイム& 水中ウォーキング シェイブ体幹強化 マンスリー (ヨガ&ビラティス) カード ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	市民体育館					以下のプログラムの開催はございません。 ・4月19日コアストレッチ&ダンス(記念体育館)		
温水ブール	記念体育館					・4月24日体幹・美ホテ	イトレーニング(市民体育館)	
記念体育館 ボクシングエクササイズ シェイブアップ サーキットトレーニング コアストレッチ&ダンス コアストレッチ&ダンス コアストレッチ&ダンス コアストレッチ&ダンス 14 自主練スイム& 水中ウォーキング シェイブ体幹強化 マンスリー (ヨガ&ピラティス) サーキットトレーニング エアロピクス ヨガ 温水ブール 21 自主練スイム& 水中ウォーキング シェイブ体幹強化 22 23 シェイブアップアクア ス4 種目別水泳 25 ミットアクア げんきが出るアクア ラスクスイム&ウェイントア ゆったりアクア&メ中ウォードング カー・ド・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	温水プール	7	8	9	10 種目別水泳	11 ミットアクア	ゆったりアクア&水中ウォーキング	
記念体育館	市民体育館							
温水プール     14 自主練スイム& 水中ウォーキング     15 16 シェイブアップアクア     1 種目別水泳     18 ミットアクア スイム体験     19 ゆったりアクア&水中ウォーボース・クア       市民体育館     シェイプ体幹強化     マンスリー (ヨガ&ピラティス)     エアロピクス ヨガ       記念体育館     ボクシングエクササイズ     シェイブアップ サーキットトレーニング HIP HOPエクササイズ ヨガ     エアロピクス ヨガ       温水プール 自主練スイム& 水中ウォーキング 市民体育館     シェイプ体幹強化     24 種目別水泳     25 ミットアクア はたきが出るアクア       記念体育館     ボクシングエクササイズ シェイブアップ サーキットトレーニング エアロピクス ヨガ     コアストレッチ&ダンス コアストレッチ&ダンス ヨガ	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	
市民体育館	温水プール	自主練スイム&		16 シェイプアップアクア	17 種目別水泳	ミットアクア	ゆったりアクア&水中ウォーキング	
記念体育館	市民体育館		シェイプ体幹強化					
温水プール     21 自主練スイム& 水中ウォーキング     22 23 シェイブアップアクア     24 種目別水泳     25 ミットアクア     26 ゅったりアクア&水中ウォーげんきが出るアクア       市民体育館     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     エアロピクス ヨガ     コアストレッチ&ダンス	記念体育館		ボクシングエクササイズ	シェイプアップ				
市民体育館	温水プール	目主練スイム&		23 シェイプアップアクア	24 種目別水泳	25 ミットアクア	ゆったりアクア&水中ウォーキング	
記念体育館 コガ	市民体育館		シェイプ体幹強化					
温水ブール 28 自主練フィム 8 29 30 マバスタナル 第の特条にご扱力を願いします。	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	
水中ウォーキング 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	温水プール	目王練スイム&	29	30		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。)  市民体育館  でいってマットにつきましては、ご 持参いただたバスタオル  等を敷いた上で、ご 使用頂きますようお願い致します。	市民体育館					ストレッチマットにつきましては、ご持参	<b>参いただたバスタオル</b> → → →	
記念体育館	記念体育館							

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

※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)

【金曜日】ゆったりアクア&水中ウォーキング 14:00~15:00

【日曜日】自主練スイム&水中ウォーキング 18:00~21:00

【金曜日】げんきが出るアクア 20:00~20:50

## 訂正版

	8	月	火	水	木	金
	ц	7				
温水プール	~バスタオル等の持参 記念体育館・市民体育館プログラム	にご協力お願いします~ aでは、ストレッチマットを		1	2 ≪訂正内容≫	3
市民体育館	<ul><li>使用します。(一部使用しないプログランストレッチマットにつきましては、ごう等を敷いた上で、ご使用頂きますよ</li></ul>	持参いただたバスタオル (↓.) ▶			以下のプログラムを追加しました。 ・5月22日体幹・美ボディトレーニング(市民体育館)	
記念体育館	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。			・5月31日げんきが出るアクア(温水プール)	
温水プール	5	6	7 プール休館日	8 種目別水泳	9 ミットアクア	10 ロングスイム&ワンポイントアドバイス ゅったりアクア&水中ウォーキング げんきが出るアクア
市民体育館				おはようストレッチ 体幹・美ボディトレーニング	リフレッシュ体操 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 ヨガ	エアロビクス ヨガ	
温水プール	12 自主練スイム& 水中ウォーキング	13	14 シェイプアップアクア		16 ミットアクア	17 ロングスイム&ワンポイントアドバイス ゆったりアクア&水中ウォーキング 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 (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 ヨガ	コアストレッチ&ダンス
温水プール	19 自主練スイム& 水中ウォーキング	20	21 シェイプアップアクア	22 種目別水泳	23 ミットアクア	24 ロングスイム&ワンポイントアドバイス ゅったりアクア&水中ウォーキング 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 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 ヨガ	エアロビクス ヨガ	コアストレッチ&ダンス
温水プール	26 自主練スイム& 水中ウォーキング	27	28 シェイプアップアクア	29 水中健康トレーニング	30 ミットアクア	31 ロングスイム&ワンポイントアドバイス ゆったりアクア&水中ウォーキング 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 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			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		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	

【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