草加フィットネスクラブ　プログラム予定表（６月）

	日	月	火	水	木	金
温水プール	2 自主練スイム＆水中ウォーキング	3	4 シェイプアップアクア	5 種目別水泳	6 ミットアクア	7 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					バランス＆コアトレーニング	
記念体育館					ヨガ	コアストレッチ＆ダンス
温水プール	9 自主練スイム＆水中ウォーキング	10	11 シェイプアップアクア	12 種目別水泳	13	14 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				おはようストレッチ 体幹・美ボディトレーニング		
記念体育館			シェイプアップ	ヨガ 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	16 自主練スイム＆水中ウォーキング	17	18 シェイプアップアクア	19 種目別水泳	20 ミットアクア スイム体験	21 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）	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	シェイプアップ	ヨガ　/　HIP　HOPエクササ 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	23 自主練スイム＆水中ウォーキング	24	25 シェイプアップアクア	26	27 ミットアクア	28 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 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	ヨガ 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	30 自主練スイム＆水中ウォーキング					
市民体育館						
記念体育館						

～バスタオル等の持参にご協力お願いします～

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。）ストレッチ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。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。

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

※7月の予定表は5月25日以降に配布予定です。