

草加フィットネスクラブ プログラム予定表（8月）

7/2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                                                      |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |               |                              |                           |                                                        |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |               |                              | ヨガ                        |                                                        |
| 温水プール | 4 自主練スイム&水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                         | 5           | 6 シェイプアップアクア  | 7                            | 8                         | 9                                                      |
| 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<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 | シェイプアップ       |                              | ヨガ<br>エアロビクス              |                                                        |
| 温水プール | 11 自主練スイム&水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                        | 12          | 13            | 14                           | 15                        | 16                                                     |
| 市民体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |               |                              |                           |                                                        |
| 記念体育館 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |               | サーキットトレーニング<br>HIP HOPエクササイズ |                           | コアストレッチ&ダンス                                            |
| 温水プール | 18 自主練スイム&水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                        | 19          | 20 シェイプアップアクア | 21                           | 22                        | 23                                                     |
| 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 |               |                              |                           |                                                        |
| 温水プール | 25 自主練スイム&水中ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                        | 26          | 27 シェイプアップアクア | 28                           | 29 ミットアクア                 | 30 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 |               | 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

※9月の予定表は7月25日以降に配布予定です。