

草加フィットネスクラブ プログラム予定表 (10月)

10月3日訂正版

	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。) 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。 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> 		<p>～参加する際のお願い～</p> <p>①活動前に体調チェックを行います。(自宅での検温にご協力ください)</p> <p>②活動施設への入館の際はマスクを必ず着用してください。 (活動中のマスクの着用は個人にお任せします)</p> <p>③活動中は近距離での会話を控え、広がってご参加ください。</p> <p>④終了後は共用品の消毒にご協力ください。</p>		1	2 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
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 種目別水泳	8 ミットアクア	9 ロングスイム&ワンポイントアドバイス げんきが出るアクア
市民体育館				おはようストレッチ		
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		コアストレッチ&ダンス
温水プール	11	12	13 シェイプアップアクア	14 種目別水泳	15 ミットアクア やさしいスイムトレーニング	16 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		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	エアロピクス ズンバ	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 種目別水泳	22 ミットアクア	23 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		ボクシングエクササイズ	シェイプアップ		エアロピクス ズンバ	
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 種目別水泳	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 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		
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	エアロピクス ズンバ	コアストレッチ&ダンス

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 19:30~20:30
- 【木曜日】ミットアクア 11:00~11:50
- 【木曜日】やさしいスイムトレーニング 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 10:30~11:30
- 【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 11:15~12:15
- 【水曜日】サーキットトレーニング 11:30~12:30
- 【水曜日】ヨガ (9~11月) 11:30~12:30
- 【木曜日】エアロピクス 9:30~10:30
- 【木曜日】ズンバ 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)

- 【水曜日】おはようストレッチ 9:00~9:50
- 【木曜日】バランス&コアトレーニング 19:30~20:30

※11月の予定表は9月25日以降に配布予定です。