

草加フィットネスクラブ プログラム予定表 (11月)

10月10日訂正版

	日	月	火	水	木	金
温水プール	1 自主練スイム& 水中ウォーキング	2	3 シェイプアップアクア	4 種目別水泳	5 ミットアクア	6 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	バランス&コアトレーニング	
記念体育館				ヨガ サーキット	エアロビクス ズンバ	コアストレッチ&ダンス
温水プール	8 自主練スイム& 水中ウォーキング	9	10 シェイプアップアクア	11 種目別水泳	12 ミットアクア	13 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						
記念体育館			シェイプアップ	ヨガ サーキット	エアロビクス ズンバ	コアストレッチ&ダンス
温水プール	15 自主練スイム& 水中ウォーキング	16	17 シェイプアップアクア	18 水中健康トレーニング 種目別水泳	19 ミットアクア	20 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	エアロビクス ズンバ	コアストレッチ&ダンス
温水プール	22 自主練スイム& 水中ウォーキング	23	24	25 種目別水泳	26 ミットアクア	27 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			シェイプアップ	ヨガ サーキット		
温水プール	29 自主練スイム& 水中ウォーキング	30	<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>		<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。)</p> <p>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。</p> <p>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> 	
市民体育館						
記念体育館	ボクシングエクササイズ					

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】エアロビクス 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

※12月の予定表は10月25日以降に配布予定です。