

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(4月)

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
市民体育館	オリエンテーション 市民体育館：4月10日(水) ①9:00～、②19:00～ 記念体育館：4月11日(木) ①9:00～、②19:00～ フィットネスクラブの説明と体組成計測・トレーニング室利用講習会を行います。 申込不要です。(いずれか1回のみ) 持ち物：運動できる服装、室内履き、飲み物		♪新プログラムの紹介♪ ○バレトン(渡邊 真理子先生)・・・バレエとヨガと筋トレを組み合わせたエクササイズ。全身運動で基礎代謝UP！		
記念体育館					
	8	9	10	11	12
市民体育館			オリエンテーション ①9:00～ ②19:00～		元気がでるエアロ
記念体育館				オリエンテーション ①9:00～ ②19:00～	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	15	16	17	18	19
市民体育館	エアロピクス		おはようストレッチ&ピラティス 活カUPエクササイズ	ボディメイクエクササイズ ズンバ	健康貯筋体操
記念体育館	健康エクササイズ ヨガ	バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロピクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
そうか公園			青空フィットネス		
	22	23	24	25	26
市民体育館	代謝UPフィジカルトレーニング		おはようストレッチ&ピラティス 活カUPエクササイズ	ボディメイクエクササイズ ズンバ	健康貯筋体操 元気がでるエアロ
記念体育館	健康エクササイズ ヨガ	バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロピクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	29	30			
市民体育館					
記念体育館		バレトン ボクシングエクササイズ			

記念体育館プログラム (TEL9 2 2 - 1 1 5 1)

- 【月曜日】健康エクササイズ 11:15～12:15
- 【月曜日】ヨガ 19:30～20:30
- 【火曜日】バレトン 11:15～12:15
- 【火曜日】ボクシングエクササイズ 19:30～20:30
- 【水曜日】ヨガ 11:10～12:00
- 【木曜日】エアロピクス 9:30～10:30
- 【金曜日】ボディメイクエクササイズ 9:45～10:45
- 【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 (TEL9 3 6 - 6 2 3 9)

- 【月曜日隔週】代謝UPフィジカルトレーニング 13:40～14:40
- エアロピクス 13:40～14:40
- 【水曜日】おはようストレッチ&ピラティス 9:00～9:50
- 【水曜日】活カUPエクササイズ 13:30～14:30
- 【木曜日】ボディメイクエクササイズ 13:30～14:30
- 【木曜日】ズンバ 19:30～20:30
- 【金曜日】健康貯筋体操 13:30～14:30
- 【金曜日】元気がでるエアロ 19:30～20:30

そうか公園プログラム (TEL9 3 1 - 9 8 3 3)

- 【水曜日月1】青空フィットネス 10:00～10:30

栄養プチ情報 🍌

ごぼうには、ビタミンB群やビタミンEなどが含まれており、食物繊維やミネラルも豊富です。食物繊維と聞くと、便秘解消が思い浮かびますが、ごぼうの食物繊維は、水分を大量に吸収して、便を軟らかくし便秘を良くする栄養成分です。

4月(ごぼう)

