

## 草加フィットネスクラブ プログラム予定表(5月)

	月	火	水	木	金
	~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。		1	2	3
市民体育館					
記念体育館					
	6	7	8	9	10
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス 活力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		バレトン	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
	13	14	15	16	17
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 活力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
	20	21	22	23	24
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 活力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			
	27	28	29	30	31
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 活力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	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		

記念体育館プログラム (TEL 9 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 (TEL 9 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】活力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 (TEL 9 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

**5月【アスパラ】**  
 アスパラガスは、カロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できる万能野菜。とくにカロチン(ビタミンA)は、病気に対する抵抗力を高める効果があり、感染症から体を守ります。また、アスパラガスならではのアスパラギン酸は、新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高め、疲労回復に役立ちます。

