

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(11月)

	月	火	水	木	金
					1
市民体育館	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: left;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">～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> </div>				ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
記念体育館					
	4	5	6	7	8
市民体育館			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	健幸貯筋体操
記念体育館		バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ		
	11	12	13	14	15
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス 活カUPエクササイズ		健幸貯筋体操 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
	18	19	20	21	22
市民体育館	エアロピクス			ボディメイクエクササイズ ズンバ	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		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
	25	26	27	28	29
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	健幸貯筋体操 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
そらか公園			青空フィットネス		

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】健幸貯筋体操 13:30~14:30
- 【金曜日】元気がでるエアロ 19:30~20:30

そらか公園プログラム (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

11月(レンコン)

過剰なナトリウムを排出し、高血圧の予防や改善効果が期待できます。また、余分な水分を体外へ排出し、むくみの解消にも効果があります。れんこんにはビタミンCが多く含まれており、その量はみかんの約1.5倍です。ビタミンCは強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待でき、動脈硬化やがん等の病気を予防したり、皮膚や骨を強くする働きもあります。

