

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(12月)

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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		健幸貯筋体操 元気がでるエアロ
エネクルスポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	バレトン	ヨガ		ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	9	10	11	12	13
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	
エネクルスポーツ アリーナSOKA	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
	16	17	18	19	20
市民体育館	代謝UPフィジカルトレーニング			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
エネクルスポーツ アリーナSOKA	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		
	23	24	25	26	27
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	健幸貯筋体操 元気がでるエアロ
エネクルスポーツ アリーナSOKA	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	
	30	31			
市民体育館	← 年末年始休館 <12月29日~1月3日>				
エネクルスポーツ アリーナSOKA					

～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。



エネクルスポーツアリーナSOKA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

かぼちゃに含まれるビタミンE含有量は野菜の中ではトップクラスであり、抗酸化作用により細胞を若く保つほか、心疾患や脳卒中、がんの予防などに欠かせない栄養素が豊富です。β-カロテンもビタミンEも脂溶性であるため、天ぷらなど油を使って調理することで体内での吸収が良くなります。

12月(かぼちゃ)

