

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(6月)

	月	火	水	木	金
	<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 style="font-size: small;">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>				
	3	4	5	6	7
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
	10	11	12	13	14
市民体育館				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	ヨガ	ボクシングエクササイズ			
	17	18	19	20	21
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	
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		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		
	24	25	26	27	28
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		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

記念体育館プログラム (TEL922-1151)

- 【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 (TEL936-6239)

- 【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 (TEL931-9833)

- 【水曜日月1】青空フィットネス 10:00~10:30

栄養プチ情報

ナスはおなかの調子を整える食物繊維の宝庫。便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりする働きがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

6月[なす]

