

## 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
	<b>オリエンテーション</b> ※4月から参加の方のみになります 市民体育館：4月 9日（水）①9:00～、②19:00～ エネクルスポーツアリーナSOKA：4月10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。 <b>※申込制です</b> （入金後各会場に4/1～4/6の間に電話申込んでください。いずれか1回） 持ち物：裸足になれる恰好、室内履き ★参加者にはプレゼントあり♪			 <p>♪新プログラムの紹介♪♪  <b>バランスコーディネーション(清水 リカ先生)</b>            簡単な関節ほぐし、トレーニング、ストレッチを組み合わせて、日常の生活動作の改善をはかるプログラムです。</p>
	7	8	9	10
市民体育館			<b>オリエンテーション</b> ①9:00～ ②19:00～	
エネクルスポーツアリーナSOKA			<b>オリエンテーション</b> ①9:00～ ②19:00～	
	14	15	16	17
市民体育館	エアロビクス		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 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	バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロビクス ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	21	22	23	24
市民体育館	エアロビクス		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 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	バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロビクス ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	28	<b>29</b>	30	
市民体育館	エアロビクス		おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ	
エネクルスポーツアリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ		ヨガ	

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 9:45～10:45

【火曜日】ボクシングエクササイズ 19:30～20:30

【水曜日】ヨガ 11:15～12:15

【木曜日】エアロビクス 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】エアロビクス 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】健幸貯筋体操 13:30～14:30

【木曜日】ズンバ 19:30～20:30

【金曜日】バランスコーディネーション® 13:45～14:45

【金曜日】元気がでるエアロ 19:30～20:30

～バスタオル等の持参にご協力お願いします～

エネクルスポーツアリーナSOKA・市民体育館のプログラムでは、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。

