


熊谷スポーツ文化公園 健康づくりプログラムスケジュール

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00~11:00 らんらんエアロ	10:00~11:00 初級太極拳	
				11:20~12:20 ベーシックヨガ	11:20~12:20 健康太極拳	
4	5	6	7	8	9	10
	10:00~11:00 マンスリーヨガ	10:00~11:00 ZUMBA(ズンバ)	11:30~12:30 骨盤体操 12:50~13:50 引き締めボディ	10:00~11:00 らんらんエアロ 11:20~12:20 ベーシックヨガ	10:00~11:00 初級太極拳 11:20~12:20 健康太極拳	
11	12	13	14	15	16	17
	10:00~11:00 マンスリーヨガ 10:15~11:45 ウォーキング教室 13:15~14:15 生活筋力体操	休	10:00~11:00 ピラティス&簡単ヨガ 11:30~12:30 骨盤体操 12:50~13:50 引き締めボディ	10:00~11:00 らんらんエアロ 11:20~12:20 ベーシックヨガ	10:00~11:00 初級太極拳 11:20~12:20 健康太極拳	
18	19	20	21	22	23	24
	10:00~11:00 マンスリーヨガ	10:00~11:00 ZUMBA(ズンバ)	10:00~11:00 ピラティス&簡単ヨガ 11:30~12:30 骨盤体操 12:50~13:50 引き締めボディ	10:00~11:00 らんらんエアロ 11:20~12:20 ベーシックヨガ	10:00~11:00 初級太極拳 11:20~12:20 健康太極拳	
25	26	27	28	29	30	
	10:00~11:00 マンスリーヨガ 10:15~11:45 ウォーキング教室 13:15~14:15 生活筋力体操		10:00~11:00 ピラティス&簡単ヨガ 11:30~12:30 骨盤体操 12:50~13:50 引き締めボディ	10:00~11:00 らんらんエアロ 11:20~12:20 ベーシックヨガ	10:00~11:00 初級太極拳 11:20~12:20 健康太極拳	

6月のマンスリーヨガは『体幹YOGA』です。
体幹がしっかりすると姿勢もよくなり、若返りが期待できます。
また、ご自身の軸もしっかりし、ブレないマインドが作れますよ。



※ 予定は変更になることがあります。変更が発生した場合は、ホームページなどでお知らせします。

- ・高校生以上の方でしたらどなたでも参加できます。（トレーニングルーム利用者登録は必要ありません。）
- ・内履きの用意が必要です。（ウォーキング教室参加の方は屋外実施のため必要ありません。）
- ・定員は20名様までで、定員を超える参加希望があった場合は抽選受付となります。
（ウォーキング教室は定員がありません。）
- ・受付は教室開催の15分前に、管理事務所窓口で行います。
- ・用具の貸出は行いませんので、ヨガマットなどはお忘れなくご持参ください。

※マスク着用は個人の判断となりますが、室内が混雑しているときや隣の方との距離が気になる時はマスクを着用してください。

※翌月の予定は、前月25日頃お知らせします。



熊谷スポーツ文化公園 健康づくりプログラムメニュー

プログラム名	担当講師	内容	時間	開催場所/ 料金
ウォーキング教室 (月曜隔週)	梅原 明子	四季の彩りや季節の変化を楽しみながら、 体力づくりして楽しみましょう！	10：15～11：45 (90 分)	公園 内
マンスリーヨガ (月曜)	高橋 真奈美	月毎に内容が変わります。 色々なヨガのメニューにチャレンジして体全体の代謝をアップしましょう！！	10：00～11：00 (60 分)	く ま が や ド ー ム 内 ト レ ー ニ ン グ ル ー ム ダ ン ス フ ロ ア 料 金 5 0 0 円 / 講 座
生活筋力体操 (月曜隔週)	梅原 明子	関節、筋肉、筋などの緊張をほぐしながら、美スタイルと生活に必要な筋力と柔軟性を養う事が出来る簡単運動プログラムです。(要ヨガマット持参)	13：15～14：15 (60 分)	
ZUMBA(ズンバ) (火曜)	中島 美穂	ラテン系の音楽とダンスを融合させた 楽しく燃焼ダイエットエクササイズ。	10：00～11：00 (60 分)	
ピラティス&簡単ヨガ (水曜)	田中嶋 純子	ピラティスと簡単なヨガで身体の歪みを整え、健康美ボディーを目指します！	10：00～11：00 (60 分)	
骨盤体操 (水曜)	柳田 友紀	骨盤の歪みを整え、筋肉の緊張を和らげ、血行と代謝を良くします。	11：30～12：30 (60 分)	
引き締めボディ (水曜)	板垣 美佐子	ストレッチ等の簡単な運動でたるんだ 体を引き締めましょう！	12：50～13：50 (60 分)	
らんらんエアロ (木曜)	柳田 友紀	みんなで楽しく踊り運動不足解消しましょ う。 簡単な動きだから初心者でも安心。	10：00～11：00 (60 分)	
ベーシックヨガ (木曜)	柳田 友紀	ヨガ初級の方でも安心。 呼吸に合わせて体が緊張から緩み、 新陳代謝を上げていきます。	11：20～12：20 (60 分)	
初級太極拳 (金曜)	榊原 琴司	中国武術の動作で体幹や股関節周辺の 筋肉・脳を刺激し体の中から全身の活性化を図り、立ち方・歩き方から丁寧に指導します。	10：00～11：00 (60 分)	
健康太極拳 (金曜)	榊原 琴司	中国武術の動作を通して心身のリラックスと体の隅々まで意識を行き渡らせ活性化します。32式剣もやっています。(剣がなくても参加可能)	11：20～12：20 (60 分)	

- ・開催場所はくまがやドーム内トレーニングルームです。
- ・高校生以上の方でしたら、どなたでも参加できます。(トレーニングルーム利用者登録は必要ありません。)
- ・内履きの用意が必要です。(ウォーキング教室参加の方は、屋外実施のため必要ありません。)
- ・定員は20名様までで、定員を超える参加希望があった場合は抽選受付となります。
(ウォーキング教室は定員がありません。)
- ・受付は教室開催の15分前に、管理事務所窓口で行います。

※マスク着用は個人の判断となりますが、室内が混雑しているときや隣の方と距離が気になるときはマスクを着用してください。

