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　　５月

５月のマンスリーヨガは『肩甲骨ヨガ』

肩回りをほぐして呼吸を楽に。
心地良さを味わい笑顔の毎日を

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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		
5	6	7	8	9	10	11
		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	
12	13	14	15	16	17	18
	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	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00～11:00 マンスリーヨガ	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	
26	27	28	29	30	31	
	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 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	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	

※　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３０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。

※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

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　500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	体幹・股関節周辺の筋肉・脳を刺激し、 体の中から全身が活性化されます。 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	心と体をほぐして自然な美しさを輝かさせましょう。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３０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。

熊谷スポーツ文化公園
健康づくりプログラム