

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 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>3月のマンスリーヨガは『体幹YOGA』です。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>  </div>					
2	3	4	5	6	7	8
	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	
9	10	11	12	13	14	15
	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	
16	17	18	19	20	21	22
	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 初級太極拳 11:20~12:20 健康太極拳	
23	24	25	26	27	28	29
	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	
30	31					
	10:00~11:00 マンスリーヨガ					

※ 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、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、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。

