




# 中央総合公園教室プログラム タイムスケジュール【1月～3月】






	火	水	木	金
屋外	<b>初級ウォーキング</b> 10:00～11:30 福谷・鈴木 ★★ 距離目安: 3～4km		<b>初級ウォーキング</b> 10:00～11:30 日馬・鈴木 ★★ 距離目安: 3～4km	<b>ノルディック・ウォーク</b> 10:00～11:30 吉村・福谷 ★★ 距離目安: 3～4km

初級: これから運動はじめてという方はぜひ初級からご参加ください。休憩も多くあり、速度も初心者向けのペースで歩いていきます。

ノルディック: ボールを使って歩くことにより、通常歩行にくらべ関節の負担を減らしつつ、消費カロリーはup! 安全かつ効果的に健康の保持増進を目指します。

※ボールの貸し出しも行ってますのでお気軽にご参加ください

		木曜日
屋内プログラム	午前	<b>バレトン®</b> 9:30～10:20 柿木 ★☆ 「バレ」とはバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味です。 フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス、柔軟性が向上。運動に自信がない方でもご参加できます。 
		<b>ヨガ 1部</b> 10:35～11:25 石川 ★ ヨガのポーズと呼吸をして身体の緊張をほぐしましょう。心もリラックスしますよ♪
		<b>ヨガ 2部</b> 11:40～12:30 石川 ★★ 普段使わない筋肉を使って身体を活性化します。 自分だけの時間を楽しみましょう。 
	夜間	<b>ZUMBA®</b> 19:30～20:30 黒木 ★★ ノリノリの音楽に合わせて楽しくシェイプアップ!! パーティー気分で盛り上がりよう!! 

## ※運動強度の説明

- ★ 今まで運動をしたことがない方、初めて教室に参加される方におすすめ。運動量の少ない易しいクラスです。
- ★★ ちょっと汗を流したい方、少しずつ体力アップを図りたい方におすすめのクラスです。
- ★★★ 運動に慣れてもっと汗を流したい方におすすめのクラスです。



## 《休講日のお知らせ》

- 『全教室の休講日』 : 12/28～1/3
- 『ヨガ教室の休講日』 : 1/17、3/7、3/14、3/21、3/28
- 『バレトン®教室の休講日』 : 1/17、3/7、3/14、3/21、3/28
- 『ZUMBA®教室の休講日』 : 1/17、3/7、3/21、3/28

※ 12月28日（金）から1月3日（木）まで岡崎中央総合公園は  
休館となります。

参加方法等の詳細については、裏面をご覧ください。

主催：岡崎中央総合公園指定管理者  
一般社団法人岡崎/ブリックサービス  
TEL : (0564) 25-7887  
FAX : (0564) 25-5815

