

平成30年10月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、事前申し込みの必要はありません。(中学生以下の方は入室できません)

◇メニュー及び時間は都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中サーキット
		教室はありません	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ ●ヒップエクササイズ
		14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ かんたんイス体操	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●タオルエクササイズ	14:10~ ●体幹バランス
		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中サーキット	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ウォーキング
		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●ザ・筋トレ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中部分ヤセ
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ アクアフィット
11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ●体幹バランス	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●ボールエクササイズ
14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ボディーシェイプ		14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●ザ・筋トレ
15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中サーキット	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ
			20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ
11:10~ ●ザ・筋トレ		教室はありません	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ ●体幹バランス	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	教室はありません	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ からだスッキリ体操
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中サーキット
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ モーニングストレッチ		●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●ボディーシェイプ
14:10~ ●ボディーシェイプ		●ザ・筋トレ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ザ・腹筋
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ からだスッキリ体操	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ハードウォーク
28	29	30	31	◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室となります。 ◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122		
10:00~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ハードウォーク			
11:10~ ●ヒップエクササイズ		11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善体操			
14:10~ ●体幹バランス		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・腹筋			
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分ヤセ			
17:00閉館	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ			
	20:00~ ●ザ・腹筋	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中サーキット			