

平成30年2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	
◇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。				10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中関節痛予防体操	
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ				11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●筋力アップ	
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。				14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ 肩こり解消体操	
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中筋力アップ	
				19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ザ・腹筋	
				20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアストレッチ	
4	5	6	7	8	9	10	
10:00～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ アクアフィット	
11:10～ 姿勢改善体操		11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ゆらっと骨盤	11:10～ ●ザ・腹筋	
14:10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●シェイプアップ	
15:00～ 水中サーキット		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアフィット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中部分ヤセ	
17:00閉館		19:10～ ●ゆらっと骨盤	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ ●ボールエクササイズ	
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ウォーキング	
11	12	13	14	15	16	17	
10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット	休館日	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	酒蔵びらきの ため利用中止	
11:10～ ●筋力アップ	11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ゆらっと骨盤	11:10～ 姿勢改善体操		11:10～ ●筋力アップ
14:10～ ●ゆらっと骨盤	14:10～ ●ザ・腹筋		14:10～ タオルDEシェイプ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●筋力アップ		14:10～ ●筋力アップ
15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ 水中ウォーキング
17:00閉館	17:00閉館		19:10～ ●筋力アップ	19:10～ イス体操	19:10～ ●ボールエクササイズ		19:10～ ●ボールエクササイズ
			20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中サーキット		20:00～ 水中サーキット
18	19	20	21	22	23	24	
酒蔵びらきの ため利用中止	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中ハードウォーク	
		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ 肩こり解消体操	教室はありません	
		14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●体幹サーキット	教室はありません	
		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ やさしいアクア	15:00～ アクアストレッチ	
		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ゆらっと骨盤	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～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中シェイプアップ	
25	26	27	28				
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ハードウォーク				
11:10～ ●ザ・腹筋		11:10～ ●ゆらっと骨盤	11:10～ モーニングストレッチ				
14:10～ ●シェイプアップ		14:10～ ●筋力アップ	14:10～ ●ボールエクササイズ				
15:00～ アクアフィット		15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中シェイプアップ				
17:00閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●シェイプアップ				
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中筋力アップ				