

# 平成30年5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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
◇プール教室：10:00～、15:00～、 20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室 ◇フロア教室：11:10～、14:10～、 19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ		休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	休館日
			11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●ザ・腹筋		
			14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ボディーシェイプ		
			15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ハードウォーク		
			19:10～ ●体幹バランス	17:00閉館		
			20:00～ 水中ハードウォーク			
6	7	8	9	10	11	12
休館日	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中関節痛予防体操
		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ボディーシェイプ	11:10～ 姿勢改善体操
		14:10～ ●ヒップエクササイズ	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ からだスッキリ体操
		15:00～ 水中サーキット	15:00～ やさしいアクア	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアフィット
		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ からだスッキリ体操	19:10～ ●タオルエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	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～ アクアフィット	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中シェイプアップ
13	14	15	16	17	18	19
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中膝腰痛予防体操	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中筋力アップ
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ かんたんイス体操	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ からだスッキリ体操	11:10～ ●ザ・腹筋
14:10～ ●ボディーシェイプ		14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ リフレッシュストレッチ
15:00～ 水中シェイプアップ		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中部分ヤセ
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ●ボディーシェイプ	19:10～ ●体幹バランス
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアフィット	20:00～ アクアストレッチ
	20	21	22	23	24	25
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット
11:10～ ●ボディーシェイプ		11:10～ 関節痛予防体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ 姿勢改善体操	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～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●ボディーシェイプ	14:10～ ●ザ・腹筋
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中膝腰痛予防体操	15:00～ アクアフィット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ハードウォーク
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ 関節痛予防体操	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ 姿勢改善体操
		20:00～ からだスッキリ体操	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～ アクアフィット
	27	28	29	30	31	◇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～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ			
11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●かんたんエアロ	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	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ザ・腹筋			
15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中関節痛予防体操			
17:00閉館	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ボディーシェイプ	19:10～ ●かんたんイス体操			
	20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中部分ヤセ			