

平成27年8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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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
◇フロア教室：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ、筋力アップ、体幹トレーニング、 膝・腰痛予防体操、ザ・腹筋、かんたんエアロ、ボールエクササイズ 等						10:00~ 水中部分痩せ
◇プール教室：水中関節予防体操、水中ウォーキング、 アクアビクス、水中ジョギング、 水中シェイプアップ、水中筋力アップ、水中部分痩せ 等						11:10~ ●シェイプアップ
◇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~ 椅子体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122						15:00~ 水中関節痛予防体操
						19:10~ ●ボールエクササイズ
						20:00~ 水中シェイプアップ
2	3	4	5	6	7	8
10:00~ 水中ウォーキング	休館日・	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアビクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ タオル体操	教室はありません	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 体幹トレーニング	教室はありません
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 体幹トレーニング	●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ アクアビクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ザ・腹筋
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操
9	10	11	12	13	14	15
10:00~ 水中部分痩せ	休館日・	10:00~ アクアビクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング
教室はありません		教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ タオル体操	11:10~ ●かんたんエアロ
14:10~ 椅子体操		教室はありません	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 椅子体操	14:10~ タオル体操
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアビクス	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ タオル体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ザ・腹筋
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアビクス	20:00~ 水中部分痩せ
16	17	18	19	20	21	22
10:00~ 水中ウォーキング	休館日・	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ リフレッシュストレッチ		11:10~ リフレッシュストレッチ	●シェイプアップ	教室はありません	11:10~ タオル体操	11:10~ 椅子体操
14:10~ 膝・腰痛予防体操		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 椅子体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ アクアビクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオル体操	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアビクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00~ 水中部分痩せ	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~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ザ・腹筋		11:10~ ●筋力アップ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ザ・腹筋
14:10~ ●シェイプアップ		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ 椅子体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ タオル体操
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ タオル体操	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ アクアビクス	20:00~ 水中関節痛予防体操

～プールの使用できない時間帯のご案内～

8月5日(水)、19日(水)、26日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため