

無料運動教室 プール教室について

感染症対策により、以下の内容にご協力よろしくお願いたします。

受付は1階フロントにて実施

<受付開始時間>

12:00~の教室⇒	10:45~
15:00~の教室⇒	13:45~
20:00~の教室⇒	18:45~

教室参加は先着順で

最大 **10名** まで

(プール内の定員15名)

城島げんきかん

令和2年8月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇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	
<p>◇フロア教室 11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇プール教室 12:00~、15:00~、20:00~</p> <p>◇プールの定員が15名となっておりますので、プール教室開催時は 教室参加者は10名、一般利用者は5名とさせていただきます。</p>						<p>1 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	
2		3		4		5	
<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p>	<p>休館日</p>		<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ</p>	<p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p>
9		10		11		12	
<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 17:00閉館</p>	<p>休館日</p>		<p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p>
16		17		18		19	
<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p>	<p>休館日</p>		<p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ</p>	<p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 15名 ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>
23		24		25		26	
<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 17:00閉館</p>	<p>休館日</p>		<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ</p>	<p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>
30		31		<p>◇教室会場的人数制限により2階健康フロアまたは3階和室で 開催いたします。</p> <p>◇室内シューズが必要な教室には●印をつけております。</p> <p>◇8月よりフロア教室ではマットを使用いたします。 感染症予防のため、マットの貸出しは行いませんので、 各自ご準備をお願いいたします。</p>			