

平成27年11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	2	3	4	5	6	7
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~ 水中部分痩せ
11:10~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ 椅子体操	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ アクアピクス		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~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		17:00閉館	●リズムウォーキング 19:10~ 20:00~ アクアピクス	19:10~ タオル体操 20:00~ 水中シェイプアップ	19:10~ 膝・腰痛予防体操 20:00~ 水中ウォーキング	●ボールエクササイズ 19:10~ 20:00~ 水中シェイプアップ
8		9	10	11	12	13
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~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアピクス
11:10~ ザ・腹筋		教室はありません	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ 椅子体操	教室はありません	11:10~ タオル体操
14:10~ ●かんたんエアロ		教室はありません	14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 椅子体操	14:10~ 膝・腰痛予防体操
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~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ 体幹トレーニング	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中ウォーキング	19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ジョギング	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中筋力アップ	19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中関節痛予防体操
15		16	17	18	19	20
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~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ リフレッシュストレッチ	●かんたんエアロ	教室はありません	教室はありません	11:10~ ●かんたんエアロ
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●筋力アップ
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	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~ ●シェイプアップ 20:00~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●リズムウォーキング 20:00~ 水中部分痩せ	19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアピクス	19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ
22		23	24	25	26	27
10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操
教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ		教室はありません	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ タオル体操
14:10~ リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ		14:10~ 椅子体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中シェイプアップ	19:10~ 椅子体操 20:00~ 水中部分痩せ	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中ウォーキング	19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ
29	30		<p>◇フロア教室：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ、ザ・腹筋、体幹トレーニング、筋力アップ、椅子体操、タオル体操、膝・腰痛予防体操 等</p> <p>◇プール教室：水中関節痛予防体操、水中ウォーキング、アクアピクス、水中部分痩せ、水中シェイプアップ、水中筋力アップ 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>			
げんきかんまつり 開催!!	休館日					
10:00~ 水中ウォーキング						
15:00~ アクアピクス						
17:00閉館						

～プールの使用できない時間帯のご案内～

11月11日(水)・18日(水)・25日(水) 11:00~12:00 ※市主催行事のため