

平成28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。)

◇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
	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ
		11:10~ リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 体幹トレーニング
		14:10~ 体幹トレーニング	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~ 体幹トレーニング	14:10~ ●シェイプアップ
		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~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ
		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ 椅子体操	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操
7		8	9	10	11	12
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	休館日
11:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ 体幹トレーニング	
14:10~ 体幹トレーニング		教室はありません	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	教室はありません	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ジョギング	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~ ●リズムウォーキング	19:10~ ●筋力アップ	17:00閉館	19:10~ 膝・腰痛予防体操	
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング		20:00~ 水中筋力アップ	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	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~ リフレッシュストレッチ	●かんたんエアロ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●シェイプアップ
		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 椅子体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 体幹トレーニング
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	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
		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		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~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ リフレッシュストレッチ		膝・腰痛予防体操	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●かんたんエアロ
14:10~ ザ・腹筋		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ	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		19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット
28	29	<p>◇フロア教室：シェイプアップ、体幹トレーニング、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教室、アクアピクス、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>				

2月3日(水)・17日(水) 11:00~12:00 ※市主催行事のためプールの利用ができません