

平成28年3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 |
| フロア教室内容 ・ボールエクササイズ ・体幹トレーニング ・リフレッシュストレッチ など 教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 | | 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 |
| | | 教室はありません | ●ボールエクササイズ 11:10~ | 11:10~ ザ・腹筋 | ●筋力アップ 11:10~ | 11:10~ 体幹トレーニング |
| | | 教室はありません | 14:10~ 体幹トレーニング | リフレッシュストレッチ 14:10~ | 14:10~ 膝・腰痛予防体操 | ●シェイプアップ 14:10~ |
| | | 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 | ●リズムウォーキング 19:10~ | 19:10~ タオルでシェイプ | ●リズムウォーキング 19:10~ | 19:10~ リフレッシュストレッチ |
| | | 20:00~ ●かんだんエアロ | 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 |
| 6 | 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 | 10:00~ 水中筋力アップ |
| 11:10~ リフレッシュストレッチ | | 11:10~ 膝・腰痛予防体操 | ●シェイプアップ 11:10~ | 11:10~ タオルでシェイプ | 11:10~ 体幹トレーニング | ●かんだんエアロ 11:10~ |
| 14:10~ 体幹トレーニング | | ●ボールエクササイズ 14:10~ | 膝・腰痛予防体操 14:10~ | リフレッシュストレッチ 14:10~ | ●リズムウォーキング 14:10~ | 膝・腰痛予防体操 14:10~ |
| 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 | 15:00~ 水中シェイプアップ |
| 17:00閉館 | | ●リズムウォーキング 19:10~ | ●筋力アップ 19:10~ | 19:10~ 椅子体操 | 膝・腰痛予防体操 19:10~ | ●ボールエクササイズ 19:10~ |
| | | 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~ 水中部分痩せ | 20:00~ 水中筋力アップ | 20:00~ アクアフィット |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 10:00~ 水中ウォーキング | 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~ 体幹トレーニング | | リフレッシュストレッチ 11:10~ | ●かんだんエアロ 11:10~ | 11:10~ 膝・腰痛予防体操 | 椅子体操 11:10~ | ●シェイプアップ 11:10~ |
| 14:10~ リフレッシュストレッチ | | 14:10~ タオルでシェイプ | ●筋力アップ 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 14:10~ |
| 15:00~ アクアピクス | | 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 |
| 17:00閉館 | | ●シェイプアップ 19:10~ | ●リズムウォーキング 19:10~ | 19:10~ タオルでシェイプ | ●シェイプアップ 19:10~ | リフレッシュストレッチ 19:10~ |
| | | 20:00~ ●かんだんエアロ | 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 10:00~ 水中部分痩せ | 10:00~ 水中関節痛予防体操 | 休館日 | 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~ | | 教室はありません | ●ボールエクササイズ 11:10~ | リフレッシュストレッチ 11:10~ | ●かんだんエアロ 11:10~ |
| 14:10~ ザ・腹筋 | 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~ 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 | 17:00閉館 | | 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~ 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | プール教室内容 ・水中シェイプアップ ・水中部分痩せ ・アクアピクス ・水中ウォーキング など お問い合わせ先：城島げんきかん TEL 0942-62-2122 | |
| 10:00~ 水中ウォーキング | 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 | | |
| 11:10~ 体幹トレーニング | | リフレッシュストレッチ 11:10~ | ●ボールエクササイズ 11:10~ | 11:10~ ザ・腹筋 | | |
| 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~ 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 | | |
| 17:00閉館 | | 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 | | |
| | | 20:00~ ●かんだんエアロ | 20:00~ アクアピクス | 20:00~ 水中シェイプアップ | | |

プールの使用できない時間帯のご案内 3月は市事業開催の予定はありません