

平成28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。)

◇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
	1	2	3	4	5	6
	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ
		11:10~ ゆらっと骨盤	教室はありません	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ タオルでシェイブ	11:10~ ●体幹トレーニング
		14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ イス体操	14:10~ タオルでシェイブ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 姿勢改善体操
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中腰膝痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中シェイプアップ
		19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中腰膝痛予防体操
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ 姿勢改善体操		教室はありません	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット
17:00閉館		19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●サーキット	17:00閉館	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●体幹トレーニング
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中シェイプアップ		20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中サーキット
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 水中シェイプアップ	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~ 水中腰膝痛予防体操
11:10~ 肩こり解消体操		11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ゆらっと骨盤
14:10~ ●ザ腹筋		14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ タオルでシェイブ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●サーキット	14:10~ ●体幹トレーニング
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 肩こり解消体操
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ やさしいアクア	20:00~ 水中腰膝痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ ●体幹トレーニング		11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ 関節痛予防体操	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 姿勢改善体操	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~ ゆらっと骨盤
15:00~ 水中腰膝痛予防体操		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ 肩こり解消体操	19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●サーキット
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアフィット
28	29	30	31	夏の疲れをとりながらスタミナアップ!! ◇フロア教室：ザ腹筋、サーキット、かんたんエアロ 等 ◇プール教室：アクアフィット、水中腰膝痛予防体操 等 ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122		
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット			
11:10~ ゆらっと骨盤		11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●体幹トレーニング			
14:10~ ●サーキット		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●かんたんエアロ			
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ			
17:00閉館	19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●シェイプアップ	20:00~ ●かんたんエアロ			

～プールの使用できない時間帯のご案内～

8月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため