

平成29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。)

◇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
<p>～プール ミスト室改修工事のお知らせ～</p> <p>ミスト室改修工事を下記期間にて実施いたします。</p> <p>平成29年2月1日～13日</p> <p>期間中はプールのみ利用ができません。</p> <p>ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。</p>			<p>教室はありません</p> <p>11:10～ イス体操</p> <p>14:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ 姿勢改善体操</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ タオルDEシェイプ</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ ●体幹バランス</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ 肩こり解消体操</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>教室はありません</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>教室はありません</p> <p>17:00閉館</p>	<p>休館日</p>	<p>教室はありません</p> <p>教室はありません</p> <p>教室はありません</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00～ ●かんたんエアロ</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ 肩こり解消体操</p> <p>14:10～ ●リズムウォーキング</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ イス体操</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ●体幹バランス</p> <p>14:10～ 姿勢改善体操</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ ●サーキット</p> <p>教室はありません</p>	<p>休館日</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>休館日</p>	<p>休館日</p>	<p>10:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ ●シェイプアップ</p> <p>15:00～ アクアフィット</p> <p>19:10～ ●かんたんエアロ</p> <p>20:00～ ●ザ・腹筋</p>	<p>10:00～ アクアストレッチ</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ イス体操</p> <p>15:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>19:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00～ 水中サーキット</p>	<p>10:00～ 水中サーキット</p> <p>11:10～ 姿勢改善体操</p> <p>14:10～ ●筋力アップ</p> <p>15:00～ アクアストレッチ</p> <p>19:10～ タオルDEシェイプ</p> <p>20:00～ 水中関節痛予防体操</p>	<p>10:00～ アクアフィット</p> <p>11:10～ 肩こり解消体操</p> <p>14:10～ ●リズムウォーキング</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>20:00～ 水中シェイプアップ</p>	<p>10:00～ 水中ウォーキング</p> <p>11:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>14:10～ ●体幹バランス</p> <p>15:00～ アクアストレッチ</p> <p>19:10～ 姿勢改善体操</p> <p>20:00～ 水中ハードウォーク</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>10:00～ 水中関節痛予防体操</p> <p>11:10～ ●筋力アップ</p> <p>14:10～ 肩こり解消体操</p> <p>15:00～ 水中シェイプアップ</p> <p>17:00閉館</p>	<p>休館日</p>	<p>10:00～ 水中筋力アップ</p> <p>11:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>14:10～ ●体幹バランス</p> <p>15:00～ 水中ハードウォーク</p> <p>19:10～ 肩こり解消体操</p> <p>20:00～ ●かんたんエアロ</p>	<p>10:00～ 水中ウォーキング</p> <p>11:10～ ●サーキット</p> <p>14:10～ イス体操</p> <p>15:00～ 水中関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●リズムウォーキング</p> <p>20:00～ アクアストレッチ</p>	<p>10:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>11:10～ ●リズムウォーキング</p> <p>14:10～ 姿勢改善体操</p> <p>15:00～ アクアストレッチ</p> <p>19:10～ イス体操</p> <p>20:00～ 水中ハードウォーク</p>	<p>10:00～ アクアストレッチ</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ ●体幹サーキット</p> <p>15:00～ アクアフィット</p> <p>19:10～ ●シェイプアップ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>10:00～ やさしいアクア</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>19:10～ ●筋力アップ</p> <p>20:00～ 水中サーキット</p>
26	27	28	<p>◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室 内 容：水中関節痛予防体操、アクアストレッチ、水中サーキット 等</p> <p>◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ 内 容：シェイプアップ、かんたんエアロ、イス体操、肩こり解消体操 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>			
<p>10:00～ 水中ウォーキング</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ 姿勢改善体操</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>17:00閉館</p>	<p>休館日</p>	<p>10:00～ 水中関節痛予防体操</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ ●リズムウォーキング</p> <p>15:00～ アクアストレッチ</p> <p>19:10～ ●かんたんエアロ</p> <p>20:00～ ●体幹バランス</p>				

～プールの使用できない時間帯のご案内～

2月15日(水) 11:00～12:00 ※市事業開催のため