

平成29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。)

◇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
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室			10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ アクアフィット
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ			11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 肩こり解消体操
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。			14:10～ ●ザ腹筋	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122			15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアストレッチ
			19:10～ ●サーキット	19:10～ イス体操	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●筋力アップ
			20:00～ やさしいアクア	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中シェイプアップ
5	6	7	8	9	10	11
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～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●体幹バランス
14:10～ ●ザ腹筋		教室はありません	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ ●サーキット	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ リフレッシュストレッチ
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～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中部分ヤセ
17時閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ タオルDEシェイブ	19:10～ イス体操	19:10～ ●サーキット
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ アクアピクス
12	13	14	15	16	17	18
10:00～ 水中部分ヤセ	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～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアストレッチ
11:10～ 肩こり解消体操		11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●シェイプアップ
14:10～ ゆらっと骨盤		●シェイプアップ	リフレッシュストレッチ	●ザ腹筋	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●体幹バランス
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中サーキット
17時閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ イス体操	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ 姿勢改善体操
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中シェイプアップ
19	20	21	22	23	24	25
10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●体幹バランス	11:10～ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ イス体操	11:10～ ●ザ腹筋
14:10～ ●サーキット	14:10～ ●ザ腹筋		14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●サーキット
15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中関節痛予防体操
17時閉館	17時閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ タオルDEシェイブ	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ リフレッシュストレッチ
			20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアピクス
26	27	28	29	30	31	
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～ やさしいアクア	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	
11:10～ ●シェイプアップ		11:10～ ●体幹バランス	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ モーニングストレッチ	
14:10～ 肩こり解消体操		14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●サーキット	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●ザ腹筋	
15:00～ 水中関節痛予防体操		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ウォーキング	
17時閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ イス体操	19:10～ ●シェイプアップ	
		20:00～ ゆらっと骨盤	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中関節痛予防体操	

～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