

# 2019年6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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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。

							1
◇プール教室：10：00～、15：00～、20：00～ (注)火曜日 20：00～はフロア教室となります。							10：00～ 水中部分やせ
◇フロア教室：11：10～、14：10～、19：10～、20：00～ (注)火曜日 20：00～は火曜日のみ							11：10～ 体幹バランス
◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122							14：10～ ボールエクササイズ
							15：00～ 水中サーキット
							19：10～ ザ・腹筋
							20：00～ 水中ハードウォーク
2	3	4	5	6	7	8	
10：00～ 水中ハードウォーク	休館日	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ やさしいアクア	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～ かんたんイス体操		11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ザ・腹筋	教室はありません	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ ●ザ・筋トレ	
14：10～ ●ポディーシェイプ		14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ イスエクササイズ	14：10～ 体幹バランス	14：10～ タオルエクササイズ	14：10～ ザ・腹筋	
15：00～ アクアストレッチ		15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中サーキット	15：00～ アクアフィット	
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ●ポディーシェイプ	
		20：00～ リフレッシュストレッチ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中部分やせ	
9	10	11	12	13	14	15	
10：00～ 水中サーキット	休館日	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ アクアフィット	
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ 体幹バランス	11：10～ ボールエクササイズ	教室はありません	
14：10～ 体幹バランス		14：10～ ●ザ・筋トレ	教室はありません	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ●ポディーシェイプ	教室はありません	
15：00～ 水中ハードウォーク		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	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中部分やせ	
17：00閉館		19：10～ ザ・腹筋	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ボールエクササイズ	
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中サーキット	
16	17	18	19	20	21	22	
10：00～ 水中筋力アップ	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中サーキット	10：00～ アクアフィット	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中ハードウォーク	
教室はありません		11：10～ ●ポディーシェイプ	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ボールエクササイズ	
14：10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14：10～ かんたんイス体操	14：10～ ザ・腹筋	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ 体幹バランス	
15：00～ 水中サーキット		15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ アクアストレッチ	
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●ポディーシェイプ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ リフレッシュストレッチ	
		20：00～ ヒップエクササイズ	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	
23/30	24	25	26	27	28	29	
10：00～ アクアフィット	休館日	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中関節痛予防体操	
11：10～ モーニングストレッチ		教室はありません	11：10～ ●ポディーシェイプ	11：10～ ボールエクササイズ	11：10～ ザ・腹筋	11：10～ ヒップエクササイズ	
14：10～ ●ザ・筋トレ		14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ タオルエクササイズ	14：10～ からだスッキリ体操	14：10～ イスエクササイズ	14：10～ ●ポディーシェイプ	
15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中筋力アップ	
17：00閉館		19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ ザ・腹筋	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●ザ・筋トレ	
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中シェイプアップ	