

令和2年8月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇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
<p>◇フロア教室 11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇プール教室 12:00~、15:00~、20:00~</p> <p>◇プールの定員が15名となっておりますので、プール教室開催時は 教室参加者は10名、一般利用者は5名とさせていただきます。</p>						<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>17:00閉館</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ</p>	<p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 15名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>17:00閉館</p>	<p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ</p>	<p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 15名 ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 15名 ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ</p>	<p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>	<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中ウォーキング</p>	<p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00~ 10名 水中筋力アップ</p>
30	31	<p>◇教室会場の人制限により2階健康フロアまたは3階和室で 開催いたします。</p> <p>◇室内シューズが必要な教室には●印をつけております。</p> <p>◇8月よりフロア教室ではマットを使用いたします。 感染症予防のため、マットの貸出しは行いませんので、 各自ご準備をお願いいたします。</p>				
<p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00~ 10名 水中筋力アップ</p> <p>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00~ 10名 水中ウォーキング</p> <p>17:00閉館</p>	休館日					