

平成30年7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	7
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~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中関節痛予防体操
11:10~ ●ザ・腹筋		11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●タオルエクササイズ	教室はありません	11:10~ ●体幹バランス
14:10~ ●体幹バランス		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ 関節痛予防体操	教室はありません	14:10~ ●ザ・筋トレ
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中筋力アップ	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
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ からだスッキリ体操
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ アクアフィット
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアストレッチ	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~ 姿勢改善体操	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 関節痛予防体操
14:10~ ●ボディーシェイプ		14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●タオルエクササイズ	14:10~ かんたんイス体操	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●ザ・腹筋
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~ 水中膝腰痛予防体操	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ●ザ・筋トレ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアストレッチ
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●ザ・筋トレ		11:10~ ●体幹バランス	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●かんたんエアロ	14:10~ ●タオルエクササイズ
15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアフィット	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ハードウォーク
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ からだスッキリ体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ヒップエクササイズ
			20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中サーキット
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ ●ボディーシェイプ		11:10~ ●タオルエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ザ・筋トレ
14:10~ ●ザ・腹筋		14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●タオルエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●体幹バランス
15:00~ 水中膝腰痛予防体操		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ 姿勢改善体操
		20:00~ からだスッキリ体操	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ
29	30	31	◇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。 ◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ ◇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~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 水中筋力アップ				
11:10~ ●体幹バランス		11:10~ かんたんイス体操				
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●ザ・腹筋				
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~ ●ヒップエクササイズ				
		20:00~ ●かんたんエアロ				