

平成30年8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～はフロア教室となります。			10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ			11：10～ からだスッキリ体操	教室はありません	11：10～ ●ザ・腹筋	11：10～ モーニングストレッチ
◇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～ ●タオルエクササイズ	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ ●ボールエクササイズ
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122			15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中サーキット
			19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●ボールエクササイズ	19：10～ ●体幹バランス	19：10～ ●ザ・筋トレ
			20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ アクアフィット
5	6	7	8	9	10	11
10：00～ アクアストレッチ	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中関節痛予防体操	10：00～ 水中サーキット
11：10～ ●ポディーシェイプ		11：10～ ●イスエクササイズ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ モーニングストレッチ	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ ●体幹バランス
14：10～ ●体幹バランス		教室はありません	14：10～ 関節痛予防体操	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ リフレッシュストレッチ
15：00～ 水中シェイプアップ		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ アクアフィット	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中部分やせ
17：00閉館		19：10～ ●ザ・腹筋	19：10～ ●ポディーシェイプ	19：10～ ●タオルエクササイズ	19：10～ からだスッキリ体操	17：00閉館
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中シェイプアップ	
12	13	14	15	16	17	18
10：00～ アクアフィット	休館日	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ アクアストレッチ	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
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ●ポディーシェイプ	11：10～ ●ヒップエクササイズ	11：10～ ●ボールエクササイズ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ●ザ・腹筋
14：10～ ●ザ・腹筋		14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ ●かんたんエアロ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ リフレッシュストレッチ
15：00～ 水中サーキット		15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●イスエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	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～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中サーキット	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ハードウォーク
19	20	21	22	23	24	25
10：00～ 水中サーキット	休館日	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中シェイプアップ
11：10～ 姿勢改善体操		11：10～ 関節痛予防体操	11：10～ モーニングストレッチ	11：10～ ●体幹バランス	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		14：10～ からだスッキリ体操	教室はありません	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●ザ・筋トレ
15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ やさしいアクア	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ハードウォーク
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●体幹バランス	19：10～ ●ヒップエクササイズ	19：10～ ●タオルエクササイズ	19：10～ ●ザ・腹筋
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ
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～ アクアフィット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ	
11：10～ ●ザ・筋トレ		11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ ●ポディーシェイプ	11：10～ ●ザ・腹筋	11：10～ からだスッキリ体操	
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～ ●タオルエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ ●体幹バランス	
15：00～ アクアストレッチ		15：00～ 水中膝腰痛予防体操	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中部分やせ	
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●ザ・腹筋	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●ヒップエクササイズ	
		20：00～ ●体幹バランス	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアフィット	20：00～ アクアストレッチ	