

令和2年7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。ご了承ください。

◇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。

◇フロア教室 11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注) 20:00~は火曜日のみ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
◇プール教室は、プール内の人数制限・混雑防止のため当面の間は中止いたします。			11:10~ ヒップエクササイズ 定員15名	11:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	11:10~ ●脂肪燃焼教室 定員19名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名
◇新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、ヨガマットなどの貸し出しは見合わせておりますので、あらかじめご了承ください。			14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名
◇部屋の利用人数制限により2階の健康フロアまたは3階の和室での開催になります。			19:10~ ●脂肪燃焼教室 定員19名	19:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	19:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名
◇お問い合わせ先: 城島げんきかん 0942-62-2122						
5	6	7	8	9	10	11
11:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	休館日	教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ 定員15名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	11:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	11:10~ ヒップエクササイズ 定員19名
14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名		14:10~ ●脂肪燃焼教室 定員19名	14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	14:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員15名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名
17:00閉館		19:10~ 定員9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 定員9名 ヒップエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	19:10~ ●脂肪燃焼教室 定員15名	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	19:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名
12	13	14	15	16	17	18
11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員15名	11:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	11:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員20名
14:10~ ヒップエクササイズ 定員19名		14:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	14:10~ ●脂肪燃焼教室 定員19名	14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員15名	14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名
17:00閉館		19:10~ 定員9名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 定員9名 ●ザ・筋トレ	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	19:10~ リフレッシュストレッチ 定員15名	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	19:10~ ●脂肪燃焼教室 定員19名
19	20	21	22	23	24	25
11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員15名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	11:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	11:10~ ヒップエクササイズ 定員19名
14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名		14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	14:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	14:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名
17:00閉館		19:10~ 定員9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 定員9名 リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	17:00閉館	17:00閉館	19:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名
26	27	28	29	30	31	
11:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	11:10~ ヒップエクササイズ 定員15名	11:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	11:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	
14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名		14:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	14:10~ ●ザ・筋トレ 定員19名	14:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	14:10~ ●脂肪燃焼教室 定員15名	
17:00閉館		19:10~ 定員9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 定員9名 リフレッシュストレッチ	19:10~ リフレッシュストレッチ 定員19名	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名	19:10~ ヒップエクササイズ 定員19名