



令和2年4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。(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	
			10:00~ やさしいアクア 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ ツイストクロス	10:00~ 水中ジョギング 11:10~ からだスッカリ体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーク&ジョグ 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●ボディシェイブ 14:10~ ザ・腹筋 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ スロートレーニング 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●ボディシェイブ 14:10~ からだスッカリ体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ スロートレーニング 20:00~ ツイストクロス
5	6	7	8	9	10	11	
10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中サーキット 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ かんたんエアロ 14:10~ ボールエクササイズ 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ リフレッシュストレッチ	10:00~ やさしいアクア 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ スロートレーニング 15:00~ ツイストクロス 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ かんたんコアトレ 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ヒップエクササイズ 14:10~ からだスッカリ体操 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ かんたんコアトレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ スロートレーニング 20:00~ 水中サーキット	
12	13	14	15	16	17	18	
10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中シェイプアップ 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●ボディシェイブ 14:10~ からだスッカリ体操 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ヒップエクササイズ 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ イスエクササイズ 15:00~ 水中サーキット 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ ボールエクササイズ 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●ボディシェイブ 20:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ からだスッカリ体操 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ ツイストクロス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ボディシェイブ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ ツイストクロス	
19	20	21	22	23	24	25	
10:00~ 水中サーキット 11:10~ ヒップエクササイズ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ボールエクササイズ 14:10~ かんたんコアトレ 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ヒップエクササイズ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ かんたんエアロ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●ザ・筋トレ 14:10~ ザ・腹筋 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ やさしいアクア 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ ●ボディシェイブ 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ からだスッカリ体操 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ スロートレーニング 20:00~ 水中ジョギング	
26	27	28	29	30			
10:00~ ウォーク&ジョグ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中ジョギング 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中部分やせ 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●ボディシェイブ 14:10~ からだスッカリ体操 15:00~ ツイストクロス 17:00閉館	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ スロートレーニング 14:10~ タオルエクササイズ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ			