

平成28年1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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	
3	4	5	6	7	8	9	
休館日		10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ	
		11:10~ リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 体幹トレーニング	
		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ ●シェイプアップ	
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ	
		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
		10	11	12	13	14	15
10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	休館日		10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアピクス
11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ザ・腹筋			11:10~ ●リズムウォーキング	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ 椅子体操	11:10~ ザ・腹筋
14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ			14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ タオルでシェイプ	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ			15:00~ 水中ジョギング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館	17:00閉館			19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●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	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中関節痛予防体操
17	18			19	20	21	22
10:00~ 水中ウォーキング	休館日		10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ ザ・腹筋			11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ 椅子体操	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ ●かんだんエアロ			14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 体幹トレーニング
15:00~ アクアピクス			15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館			19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ リフレッシュストレッチ
			20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ
24			25	26	27	28	29
10:00~ 水中部分痩せ	休館日		10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ リフレッシュストレッチ			11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●かんだんエアロ
14:10~ ●筋力アップ			14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ 水中関節痛予防体操			15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館			19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ
			20:00~ ●リズムウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット
31			<p>◇フロア教室：シェイプアップ、体幹トレーニング、タオル体操、膝・腰痛予防体操 等</p> <p>◇プール教室：水中関節痛予防体操教室、アクアピクス、水中シェイプアップ、水中筋力アップ 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>				

1月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 11:00~12:00 ※市主催行事のためプールの利用ができません