

平成29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	5
★☆☆☆フロア教室☆☆☆☆ 10:00～、15:00～、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。		10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアストレッチ
		11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ タオルDEシェイプ
		14:10～ ●ザ腹筋	14:10～ 肩凝り解消体操	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ リフレッシュストレッチ
		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ウォーキング
		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ 姿勢改善体操
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中腰膝痛予防体操	20:00～ 水中筋力アップ
6	7	8	9	10	11	12
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●ボールエクササイズ		11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ゆらっと骨盤
14:10～ ●シェイプアップ		教室はありません	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ザ腹筋
15:00～ 水中シェイプアップ		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中腰膝痛予防体操
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ゆらっと骨盤	19:10～ タオルDEシェイプ	17:00閉館	19:10～ ●シェイプアップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中腰膝痛予防体操	20:00～ 水中サーキット		20:00～ 水中シェイプアップ
13	14	15	16	17	18	19
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット
11:10～ ●ザ腹筋		11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●シェイプアップ
14:10～ ●体幹サーキット		14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●ボールエクササイズ
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中腰膝痛予防体操	15:00～ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ ゆらっと骨盤
		20:00～ ●ザ腹筋	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中腰膝痛予防体操
20	21	22	23	24	25	26
10:00～ 水中ハードウォーク	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～ タオルDEシェイプ	11:10～ イス体操	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●ザ腹筋	教室はありません
14:10～ ●筋力アップ		14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ゆらっと骨盤	教室はありません
15:00～ アクアフィット		15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中腰膝痛予防体操	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ アクアフィット
17:00閉館		19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●筋力アップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中シェイプアップ
27	28	29	30	31	★☆☆☆プール教室☆☆☆☆ 10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日の20:00～はフロア教室 となります。	
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～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ 水中ウォーキング		
11:10～ ゆらっと骨盤		教室はありません	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ 肩こり解消体操		
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ●筋力アップ	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●ボールエクササイズ		
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中シェイプアップ		
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ イス体操		
		20:00～ ●ボールエクササイズ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ		