

平成30年3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
◇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～ アクアストレッチ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中サーキット
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ				11:10～ ●筋力アップ	11:10～ 姿勢改善体操	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～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●ゆらっと骨盤
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中ハードウォーク
				19:10～ イス体操	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●体幹サーキット
				20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアフィット
4	5	6	7	8	9	10
10:00～ 水中筋力アップ	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中関節痛予防体操
11:10～ ●ボールエクササイズ		11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●ザ・腹筋
14:10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●シェイプアップ
15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中サーキット
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ザ・腹筋	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●筋力アップ
		20:00～ ●ザ・腹筋	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ハードウォーク
11	12	13	14	15	16	17
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中筋力アップ
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●ゆらっと骨盤	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●体幹サーキット
14:10～ ●体幹サーキット		14:10～ イス体操	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～ アクアストレッチ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ アクアフィット
17:00閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ゆらっと骨盤	19:10～ ●ザ・腹筋
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアストレッチ
18	19	20	21	22	23	24
10:00～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ アクアフィット
11:10～ ●筋力アップ		11:10～ ●ボールエクササイズ	教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ 姿勢改善体操
14:10～ ●ゆらっと骨盤		14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ●筋力アップ
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中サーキット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	17:00閉館	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ リフレッシュストレッチ		20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中シェイプアップ
25	26	27	28	29	30	31
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ ●シェイプアップ		11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ボールエクササイズ
14:10～ ●ザ・腹筋		14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ 肩こり解消体操
15:00～ 水中サーキット		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10～ ●ゆらっと骨盤	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●シェイプアップ
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ アクアフィット	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中サーキット