

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