

2019年11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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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
◇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)火曜日 20：00～は火曜日のみ ◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122					10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中サーキット
					11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ からだスッキリ体操
					14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ●ボディーシェイプ
					15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中ハードウォーク
					19：10～ ポールエクササイズ	19：10～ ●ザ・筋トレ
					20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング
3	4	5	6	7	8	9
10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中シェイプアップ	休館日	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ
11：10～ ポールエクササイズ	11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ヒップエクササイズ	教室はありません	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ 体幹バランス
14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ザ・腹筋		14：10～ イスエクササイズ	14：10～ 体幹バランス	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ からだスッキリ体操
15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ アクアフィット		15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中シェイプアップ
17：00閉館	17：00閉館		19：10～ ザ・腹筋	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ ザ・腹筋
			20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアフィット
10	11	12	13	14	15	16
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～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ザ・腹筋	11：10～ 姿勢改善体操	教室はありません	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ ●ボディーシェイプ
14：10～ ●ボディーシェイプ		教室はありません	14：10～ ポールエクササイズ	教室はありません	14：10～ ザ・腹筋	14：10～ 体幹バランス
15：00～ 水中サーキット		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～ 水中部分やせ
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ イスエクササイズ	19：10～ ヒップエクササイズ	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～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ アクアストレッチ
17	18	19	20	21	22	23
10：00～ アクアフィット	休館日	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中部分やせ
11：10～ ヒップエクササイズ		11：10～ ポールエクササイズ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ 体幹バランス	11：10～ ザ・腹筋
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ タオルエクササイズ	教室はありません	14：10～ かんたんイス体操	14：10～ 姿勢改善体操
15：00～ 水中サーキット		15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ウォーキング
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ポールエクササイズ	19：10～ ●ボディーシェイプ	19：10～ リフレッシュストレッチ	17：00閉館
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中関節痛予防体操	20：00～ 水中シェイプアップ	
24	25	26	27	28	29	30
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中シェイプアップ
健康フェスタ		教室はありません	11：10～ ●かんたんエアロ	教室はありません	教室はありません	11：10～ ヒップエクササイズ
健康フェスタ		14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ザ・腹筋	教室はありません	14：10～ ●ボディーシェイプ	14：10～ ポールエクササイズ
15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●ボディーシェイプ
		20：00～ ザ・腹筋	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ウォーキング