

平成31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)

◇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～ 水中シェイプアップ
					11：10～ ●かんだんエアロ	11：10～ モーニングストレッチ
					14：10～ ●ポールエクササイズ	14：10～ からだスッキリ体操
					15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中部分やせ
					19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●ザ・腹筋
					20：00～ 水中部分やせ	20：00～ アクアストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
10：00～ 水中ハードウォーク	休館日	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中筋力アップ
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～ ●ボディーシェイプ	11：10～ 姿勢改善体操	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～ 姿勢改善体操	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ かんだんイス体操	14：10～ ●体幹バランス
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～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中膝腰痛予防体操
17：00閉館		19：10～ ●ヒップエクササイズ	19：10～ ●ポールエクササイズ	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ●体幹バランス	19：10～ リフレッシュストレッチ
		20：00～ ●かんだんエアロ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中シェイプアップ
10	11	12	13	14	15	16
10：00～ アクアフィット	休館日	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中サーキット
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ●体幹バランス	11：10～ ●ポールエクササイズ	11：10～ ●ヒップエクササイズ	11：10～ 姿勢改善体操
14：10～ ●ポールエクササイズ		14：10～ からだスッキリ体操	14：10～ ●イスエクササイズ	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●タオルエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ
15：00～ 水中サーキット		15：00～ 水中部分やせ	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～ 水中ハードウォーク
17：00閉館		19：10～ ●かんだんエアロ	19：10～ ●ボディーシェイプ	19：10～ ●イスエクササイズ	19：10～ ●ポールエクササイズ	19：10～ ●ヒップエクササイズ
		20：00～ ●ザ・腹筋	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアフィット
17	18	19	20	21	22	23
10：00～ 水中関節痛予防体操	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中部分やせ
11：10～ ●ボディーシェイプ		11：10～ かんだんイス体操	教室はありません	11：10～ モーニングストレッチ	11：10～ ●体幹バランス	11：10～ モーニングストレッチ
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ ●体幹バランス	14：10～ 関節痛予防体操	14：10～ からだスッキリ体操	14：10～ ●イスエクササイズ	14：10～ 姿勢改善体操
15：00～ 水中シェイプアップ		15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ アクアストレッチ
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●体幹バランス	17：00閉館	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●ボディーシェイプ
		20：00～ ●かんだんエアロ	20：00～ 水中サーキット		20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ハードウォーク
24/31	25	26	27	28	29	30
10：00～ 水中サーキット	休館日	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ハードウォーク
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ●タオルエクササイズ	11：10～ ●かんだんエアロ	11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ ●ザ・腹筋	11：10～ ●ポールエクササイズ
14：10～ ●ザ・腹筋		14：10～ ●ポールエクササイズ	14：10～ ●ヒップエクササイズ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ からだスッキリ体操
15：00～ 水中ハードウォーク		15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中サーキット	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中シェイプアップ
17：00閉館		19：10～ ●かんだんエアロ	19：10～ ●ザ・腹筋	19：10～ ●ヒップエクササイズ	19：10～ ●ボディーシェイプ	19：10～ ●体幹バランス
		20：00～ ●体幹バランス	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中サーキット