

2019年7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	3	4	5	6
	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアフィット	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	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ 体幹バランス
		14:10~ 体幹バランス	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ からだスッキリ体操
		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
		19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋
		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~ アクアストレッチ	20:00~ 水中筋力アップ
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ ザ・腹筋		教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ 体幹バランス	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ●ボディーシェイプ
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ 体幹バランス
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアフィット
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ザ・腹筋	教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ
14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ かんだんイス体操	教室はありません	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ボールエクササイズ
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	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ
			20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分やせ
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードウォーク
11:10~ 体幹バランス		11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ 体幹バランス
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分やせ
17:00閉館		19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ ヒップエクササイズ	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
		20:00~ ザ・腹筋	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中サーキット
28	29	30	31	◇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~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット			
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ 体幹バランス			
14:10~ ●ボディーシェイプ		14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ボールエクササイズ			
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中関節痛予防体操			
17:00閉館		19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋			
	20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング				