

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