

# 令和2年1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
◇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 ◇年末年始休館日のお知らせ 令和1年12月29日(日)～令和2年1月3日(金)まで			休館日	休館日	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ 水中筋力アップ
5	6	7	8	9	10	11
10：00～ アクアフィット 11：10～ からだスッキリ体操 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ 体幹バランス 14：10～ ザ・腹筋 15：00～ アクアフィット 19：10～ ●かんだんエアロ 20：00～ からだスッキリ体操	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ かんだんイス体操 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ザ・腹筋 20：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ イスエクササイズ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中サーキット 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ●ボディーシェイブ 20：00～ 水中ウォーキング
12	13	14	15	16	17	18
10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中シェイプアップ 17：00閉館	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ ボールエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	10：00～ アクアフィット 11：10～ ●ボディーシェイブ 14：10～ かんだんイス体操 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ 体幹バランス 14：10～ ザ・腹筋 15：00～ アクアフィット 19：10～ かんだんイス体操 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●かんだんエアロ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ザ・腹筋 20：00～ 水中シェイプアップ
19	20	21	22	23	24	25
10：00～ 水中サーキット 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中筋力アップ 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ ●かんだんエアロ	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ボールエクササイズ 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ●ボディーシェイブ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ ●ボディーシェイブ 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ 姿勢改善体操 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ 体幹バランス 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ ●ボディーシェイブ 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ 体幹バランス 20：00～ 水中筋力アップ
26	27	28	29	30	31	
10：00～ 水中部分やせ 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ アクアフィット 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ●かんだんエアロ 20：00～ ザ・腹筋	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●かんだんエアロ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中サーキット 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●ボディーシェイブ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ 水中ハードウォーク	