

令和2年2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
◇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。						10：00～ 水中ハードウォーク
◇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						11：10～ ●ザ・筋トレ
◇お問い合わせ：城島げんきかん 0942-62-2122						14：10～ ボールエクササイズ
◇城島酒蔵開きによる臨時休館日のお知らせ：令和2年2月15日(土)・令和2年2月16日(日)						15：00～ 水中シェイプアップ
						19：10～ リフレッシュストレッチ
						20：00～ 水中筋力アップ
2	3	4	5	6	7	8
10：00～ 水中シェイプアップ	休館日	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ アクアフィット
11：10～ 体幹バランス		11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ボールエクササイズ	●ポディーシェイプ	●かんたんエアロ	11：10～ 姿勢改善体操
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～ タオルエクササイズ	14：10～ ●ポディーシェイプ
15：00～ 水中ハードウォーク		15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中サーキット
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ザ・腹筋	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ ●ザ・筋トレ
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中ウォーキング
9	10	11	12	13	14	15
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～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	休館日
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ	ザ・腹筋	11：10～ ボールエクササイズ	
14：10～ ボールエクササイズ		14：10～ からだスッキリ体操	14：10～ イスエクササイズ	●ザ・筋トレ	14：10～ 姿勢改善体操	
15：00～ 水中筋力アップ		15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中シェイプアップ	
17：00閉館		17：00閉館	19：10～ 体幹バランス	●ポディーシェイプ	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～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中サーキット	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中部分やせ
		11：10～ 体幹バランス	●かんたんエアロ	11：10～ ヒップエクササイズ	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	教室はありません	14：10～ 体幹バランス	14：10～ ボールエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ
		15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク
		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ 体幹バランス
		20：00～ ザ・腹筋	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中シェイプアップ
23	24	25	26	27	28	29
10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中筋力アップ
11：10～ ザ・腹筋	●ポディーシェイプ		11：10～ 体幹バランス	11：10～ ボールエクササイズ	●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ
14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ 姿勢改善体操		14：10～ タオルエクササイズ	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～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中部分やせ		15：00～ アクアストレッチ	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中サーキット
17：00閉館	17：00閉館		19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ ●ポディーシェイプ
			20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中部分やせ