

平成28年10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)

◇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
<p style="text-align: center;">～ 食欲の秋 しっかり動いて シェイプアップ!! ～</p>						10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ ●体幹バランス 15:00～ 水中部分痩せ 19:10～ ゆらっと骨盤 20:00～ 水中ハードウォーク
◇フロア教室：シェイプアップ、モーニングストレッチ、ザ・腹筋、姿勢改善体操 等		◇プール教室：水中関節予防体操、水中ウォーキング、アクアピクス、アクアストレッチ 等		◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。		◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ 水中サーキット 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク 11:10～ 肩こり解消体操 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中部分痩せ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ ●体幹サーキット	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ アクアピクス 19:10～ ゆらっと骨盤 20:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアフィット 教室はありません 14:10～ イス体操 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ タオルDEシェイプ 20:00～ 水中ジョギング	10:00～ アクアピクス 11:10～ ●体幹サーキット 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ 肩こり解消体操 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ 水中部分痩せ
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中ジョギング 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中部分痩せ 17:00閉館	10:00～ アクアストレッチ 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～ 水中部分痩せ 11:10～ ●体幹サーキット 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中サーキット 11:10～ タオルDEシェイプ 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ イス体操 20:00～ 水中部分痩せ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●筋力アップ 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ アクアフィット 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中サーキット	10:00～ アクアピクス 11:10～ 肩こり解消体操 14:10～ ●体幹バランス 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ ●体幹サーキット 20:00～ 水中ウォーキング
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ アクアフィット 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中サーキット 教室はありません 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ 肩こり解消体操 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ アクアピクス 11:10～ ●筋力アップ 14:10～ イス体操 15:00～ 水中部分痩せ 19:10～ ●体幹サーキット 20:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中サーキット 19:10～ タオルDEシェイプ 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ 肩こり解消体操 15:00～ 水中ハードウォーク 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ハードウォーク 11:10～ ●体幹サーキット 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ アクアフィット 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中筋力アップ
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ ゆらっと骨盤 15:00～ 水中関節痛予防体操 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中部分痩せ 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ 肩こり解消体操 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ リフレッシュストレッチ	10:00～ アクアフィット 11:10～ ゆらっと骨盤 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●シェイプアップ 20:00～ アクアピクス	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●体幹サーキット 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ イス体操 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ 肩こり解消体操 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中部分痩せ 19:10～ ●体幹サーキット 20:00～ アクアフィット	10:00～ アクアピクス 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ゆらっと骨盤 20:00～ 水中関節痛予防体操

～プールの使用できない時間帯のご案内～ 10月は市事業開催の予定はありません