

平成28年11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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
		10:00~ 水中部分痩せ 教室はありません	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ イス体操 14:10~ ●ザ・腹筋 教室はありません	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●体幹バランス 教室はありません	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ ●サーキット	10:00~ アクアフィット 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 姿勢改善体操	
		15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ リフレッシュストレッチ	15:00~ アクアフィット 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ 17:00閉館	15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ アクアピクス	
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ アクアストレッチ 教室はありません	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ	10:00~ やさしいアクア 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 肩こり解消体操	10:00~ アクアフィット 11:10~ タオルでシェイプ 教室はありません	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ●サーキット 14:10~ ●シェイプアップ	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ ●ザ・腹筋	
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●サーキット 20:00~ ●かんたんエアロ	15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中シェイプアップ	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	15:00~ アクアフィット 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中シェイプアップ 教室はありません 20:00~ アクアピクス	
17:00閉館		13	14	15	16	17	18
10:00~ 水中シェイプアップ		休館日	10:00~ 水中サーキット 教室はありません	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ ●体幹サーキット	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ザ・腹筋	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ 教室はありません 14:10~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ アクアフィット			15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●姿勢改善体操	15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ イス体操 20:00~ 水中関節痛予防体操	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	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ アクアピクス
17:00閉館	20		21	22	23	24	25
10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・腹筋	休館日		10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ 姿勢改善体操	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ 教室はありません 14:10~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ タオルでシェイプ 14:10~ 肩こり解消体操	10:00~ アクアフィット 11:10~ イス体操 14:10~ ●体幹バランス	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●体幹サーキット
15:00~ アクアストレッチ			15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ ●かんたんエアロ	15:00~ やさしいアクア 17:00閉館	15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ イス体操 20:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアピクス
17:00閉館		27	28	29	30	◇フロア教室：シェイプアップ、体幹サーキット、 イス体操、肩こり解消体操 等 ◇プール教室：水中関節痛予防体操、アクアピクス、 水中シェイプアップ、水中部分痩せ 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	
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ 水中ハードウォーク		休館日	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・腹筋 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~ 水中部分痩せ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●シェイプアップ 20:00~ やさしいアクア			

～プールの使用できない時間帯のご案内～

11月9日(水)・16日(水)・30日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため