

平成28年12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	2	3
◇フロア教室：シェイプアップ、体幹サーキット、タオルDEシェイプ、筋力アップ、 イス体操、肩こり解消体操、かんたんエアロ 等				10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング
◇プール教室：水中関節予防体操、水中ウォーキング、アクアフィット、 水中シェイプアップ、アクアピクス、水中部分痩せ等				11:10~ タオルDEシェイプ	11:10~ ●かんたんエアロ	教室はありません
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。				14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●体幹バランス	教室はありません
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ
				19:10~ イス体操	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●筋力アップ
				20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアピクス
4	5	6	7	8	9	10
10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ゆらっと骨盤		11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ イス体操	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ 肩こり解消体操
14:10~ ●体幹バランス		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ タオルDEシェイプ	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●体幹サーキット
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアピクス
11	12	13	14	15	16	17
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ 姿勢改善体操		教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ ●ザ・腹筋		教室はありません	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中部分痩せ		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中部分痩せ
17:00閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●体幹サーキット	19:10~ イス体操	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●ザ・腹筋
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス
18	19	20	21	22	23	24
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ 肩こり解消体操		11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ 肩こり解消体操
15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		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	19:10~ ●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	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット
25	26	27	28	29	30	31
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアフィット	年末年始 休館日		
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●サーキット			
14:10~ 姿勢改善体操		14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ			
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分痩せ			
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●シェイプアップ			
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中サーキット			

~プールの使用できない時間帯のご案内~  
**12月7日(水)・14日(水)・21日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため**