

平成28年5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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	4	5	6	7
10:00~ 水中部分ヤセ	休館日	休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ 姿勢改善体操					11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ ●ザ腹筋					14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●体幹トレーニング
15:00~ 水中関節痛予防体操					15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00閉館					19:10~ ●かんたんエアロ	20:00~ リフレッシュストレッチ
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ 関節痛予防体操		11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ ●体幹トレーニング		14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 関節痛予防体操
15:00~ アクアピクス		15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分ヤセ	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~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ イス体操	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●体幹トレーニング
		20:00~ ●やさしいエアロ	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアフィット	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中関節痛予防体操
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ イス体操	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●かんたんエアロ
14:10~ 姿勢改善体操		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ ●ザ腹筋
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ アクアフィット	15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●筋力アップ
		20:00~ ●体幹トレーニング	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアフィット	20:00~ アクアストレッチ
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアピクス
11:10~ ●体幹トレーニング		教室はありません	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 関節痛予防体操	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアフィット
17:00閉館		19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ イス体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●ザ腹筋
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中ウォーキング
29	30	31	<p style="text-align: center;">夏に向けて シェイプアップ!! 楽しく身体を動かしましょう!!</p> <p>◇フロア教室：シェイプアップ、モーニングストレッチ、姿勢改善体操</p> <p>◇プール教室：アクアフィット、水中ウォーキング、水中部分痩せ 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>			
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ アクアピクス				
11:10~ ●ザ腹筋		11:10~ ●体幹トレーニング				
14:10~ ●筋力アップ		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				
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ				
		20:00~ ●ボールエクササイズ				

プールの使用できない時間帯のご案内 5月は市事業開催の予定はありません