

無料運動教室 プール教室について

感染症対策により、以下の内容にご協力よろしくお願いたします。

受付は1階フロントにて実施

<受付開始時間>

| | |
|------------|--------|
| 12:00~の教室⇒ | 10:45~ |
| 15:00~の教室⇒ | 13:45~ |
| 20:00~の教室⇒ | 18:45~ |

教室参加は先着順で

最大 10名 まで

(プール内の定員15名)

令和2年8月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇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 | |
|---|-----|----|--|--|---|--|---|
| <p>◇フロア教室 11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇プール教室 12:00~、15:00~、20:00~</p> <p>◇プールの定員が15名となっておりますので、プール教室開催時は 教室参加者は10名、一般利用者は5名とさせていただきます。</p> | | | | | | <p>1 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | |
| 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| <p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p> | 休館日 | | <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ</p> | <p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p> | <p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 15名 リフレッシュストレッチ ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | <p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p> | <p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p> |
| 9 | | 10 | | 11 | | 12 | |
| <p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 17:00閉館</p> | 休館日 | | <p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | <p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p> | <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p> | |
| 16 | | 17 | | 18 | | 19 | |
| <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 17:00閉館</p> | 休館日 | | <p>11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ</p> | <p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p> | <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 15名 ヒップエクササイズ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | <p>11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p> | <p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> |
| 23 | | 24 | | 25 | | 26 | |
| <p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 17:00閉館</p> | 休館日 | | <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ</p> | <p>11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 10名 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | <p>11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 15名 リフレッシュストレッチ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> | <p>11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 10名 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中筋力アップ</p> | <p>11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 10名 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 10名 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 10名 水中ウォーキング</p> |
| 30 | | 31 | | <p>◇教室会場の人数制限により2階健康フロアまたは3階和室で 開催いたします。</p> <p>◇室内シューズが必要な教室には●印をつけております。</p> <p>◇8月よりフロア教室ではマットを使用いたします。 感染症予防のため、マットの貸出しは行いませんので、 各自ご準備をお願いいたします。</p> | | | |