

平成29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。

			水	木	金	土
			1	2	3	4
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20：00～はフロア教室となります。			10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアストレッチ
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ			11：10～ モーニングストレッチ	11：10～ ●体幹バランス	教室はありません	11：10～ 姿勢改善体操
◇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～ ●サーキット	14：10～ ●シェイプアップ	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●筋力アップ
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122			15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中サーキット
			19：10～ ●ボールエクササイズ	19：10～ イス体操	17：00閉館	19：10～ ●サーキット
			20：00～ アクアストレッチ	20：00～ アクアフィット		20：00～ 水中ハードウォーク
5	6	7	8	9	10	11
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中部分ヤセ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中関節痛予防体操
11：10～ ●サーキット		11：10～ ●ザ・腹筋	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ モーニングストレッチ	教室はありません	11：10～ ●シェイプアップ
14：10～ ●体幹バランス		14：10～ ●ボールエクササイズ	14：10～ ●シェイプアップ	14：10～ ●筋力アップ	教室はありません	14：10～ 関節痛予防体操
15：00～ アクアストレッチ		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中部分ヤセ
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ 肩こり解消体操	19：10～ ●ボールエクササイズ	19：10～ ●体幹バランス
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中部分ヤセ	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアフィット
12	13	14	15	16	17	18
10：00～ 水中部分ヤセ	休館日	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中サーキット
11：10～ ボールエクササイズ		11：10～ ●筋力アップ	11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ ●シェイプアップ	11：10～ ●ボールエクササイズ	11：10～ モーニングストレッチ
14：10～ 肩こり解消体操		教室はありません	14：10～ 関節痛予防体操	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●体幹バランス	14：10～ ●シェイプアップ
15：00～ 水中サーキット		15：00～ アクアストレッチ	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中部分ヤセ	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～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●体幹バランス	19：10～ タオルDEシェイプ	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～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中サーキット	20：00～ アクアフィット	20：00～ アクアストレッチ
19	20	21	22	23	24	25
10：00～ 水中関節痛予防体操	休館日	10：00～ 水中部分ヤセ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中ハードウォーク
11：10～ ●シェイプアップ		11：10～ モーニングストレッチ	教室はありません	11：10～ ●サーキット	11：10～ ●筋力アップ	11：10～ ●体幹バランス
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ 肩こり解消体操	14：10～ ●ザ・腹筋	14：10～ ●ボールエクササイズ	14：10～ ●かんたんエアロ	14：10～ 姿勢改善体操
15：00～ アクアフィット		15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ やさしいアクア	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ アクアストレッチ
17：00閉館		19：10～ ●体幹バランス	19：10～ ●シェイプアップ	17：00閉館	19：10～ リフレッシュストレッチ	教室はありません
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中ウォーキング		20：00～ 水中部分ヤセ	20：00～ 水中サーキット
26	27	28	29	30		
10：00～ アクアストレッチ	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中部分ヤセ	10：00～ 水中関節痛予防体操		
げんきかんまつり		11：10～ ●ボールエクササイズ	11：10～ ●筋力アップ	11：10～ ●ザ・腹筋		
		14：10～ ●シェイプアップ	14：10～ ●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ		
15：00～ 水中ハードウォーク		15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中サーキット	15：00～ アクアストレッチ		
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ●サーキット	19：10～ 姿勢改善体操		
		20：00～ ●ザ・腹筋	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中シェイプアップ		