

平成29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。)

◇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	4	5	6
	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	休館日	休館日
		11:10~ ●サーキット	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●ザ腹筋		
		14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●関節痛予防体操	14:10~ ●体幹バランス		
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアストレッチ		
		19:10~ ●かんたんエアロ	17:00閉館	17:00閉館		
		20:00~ リフレッシュストレッチ				
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング
		11:10~ ●体幹バランス	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●関節痛予防体操	11:10~ ●ザ腹筋
		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●体幹サーキット	14:10~ リフレッシュストレッチ
		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中関節痛予防体操
		19:10~ ●姿勢改善体操	19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●タオルDEシェイプ	19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ●サーキット
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアピクス
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ ●ザ腹筋	11:10~ ●体幹バランス	11:10~ ●体幹サーキット	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ ●体幹サーキット		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●体幹サーキット	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●ザ腹筋
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	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~ ●イス体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●関節痛予防体操
		20:00~ ●ザ腹筋	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアピクス
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ ●ザ腹筋		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●体幹サーキット	教室はありません
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●関節痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	教室はありません
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●タオルDEシェイプ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●筋力アップ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアピクス
28	29	30	31	◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室 ◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ ◇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	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ			
11:10~ ●シェイプアップ		11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●体幹バランス			
14:10~ ●ザ腹筋		14:10~ ●関節痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ			
15:00~ アクアストレッチ		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	19:10~ 姿勢改善体操			
	20:00~ ●シェイプアップ	20:00~ 水中シェイプアップ				