

平成29年7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
<p>◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室</p> <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>◇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>						1
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中ジョギング	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中腰痛予防体操
11:10～ ゆらっと骨盤		11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●リズムウォーキング
14:10～ ●ボールエクササイズ		14:10～ ●筋力アップ	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ●シェイプアップ
15:00～ 水中ジョギング		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中腰痛予防体操	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中部分ヤセ
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●リズムウォーキング	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ 姿勢改善体操	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中シェイプアップ
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中ジョギング	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～ ●体幹サーキット		11:10～ ●リズムウォーキング	11:10～ ●ザ腹筋	教室はありません	教室はありません	11:10～ ●ボールエクササイズ
14:10～ 姿勢改善体操		14:10～ ゆらっと骨盤	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～ ●体幹サーキット
15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ 水中腰痛予防体操	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中ジョギング	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ イス体操	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ 肩こり解消体操
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中腰痛予防体操	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ やさしいアクア
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中腰痛予防体操	10:00～ 水中ウォーキング
11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●体幹サーキット		11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●リズムウォーキング	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	リフレッシュストレッチ		14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ●リズムウォーキング	14:10～ ●筋力アップ
15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ジョギング	15:00～ 水中部分ヤセ
17:00閉館	17:00閉館		19:10～ ●筋力アップ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●ザ腹筋
			20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中シェイプアップ
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中ジョギング
11:10～ ●筋力アップ		11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●かんたんエアロ	教室はありません
14:10～ ●リズムウォーキング		リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ザ腹筋	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ 肩こり解消体操
15:00～ 水中ジョギング		15:00～ 水中サーキット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中部分ヤセ	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～ ●ボールエクササイズ	19:10～ イス体操	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ ゆらっと骨盤
		20:00～ 肩こり解消体操	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ジョギング	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中サーキット