

平成29年9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
～ 城島げんきかん 歩行プール修理による利用中止について ～					10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ アクアストレッチ
9月11日(月)～19日(火)は歩行プールの修理のためプールの利用ができません。					11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●ザ・腹筋
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室					14:10～ ●シェイプアップ	14:10～ 肩こり解消体操
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ					15:00～ 水中腰膝痛予防体操	15:00～ 水中シェイプアップ
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。					19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●筋力アップ
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122					20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアフィット
3	4	5	6	7	8	9
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ 姿勢改善体操		11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ 姿勢改善体操
14:10～ ●体幹サーキット		教室はありません	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ボールエクササイズ
15:00～ 水中サーキット		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中腰膝痛予防体操	15:00～ アクアフィット	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～ 姿勢改善体操	19:10～ イス体操	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ ゆらっと骨盤
		20:00～ ゆらっと骨盤	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中腰膝痛予防体操
10	11	12	13	14	15	16
10:00～ アクアフィット	休館日	教室はありません	教室はありません	教室はありません	教室はありません	休館日
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●体幹サーキット	教室はありません	
14:10～ ●筋力アップ		14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ 肩こり解消体操	
15:00～ 水中部分ヤセ		教室はありません	教室はありません	教室はありません	教室はありません	
17:00閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 姿勢改善体操	
	20:00～ ●かんたんエアロ	教室はありません	教室はありません	教室はありません		
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	休館日	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中サーキット
			11:10～ ●体幹サーキット	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●シェイプアップ
			教室はありません	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ タオルDEシェイプ	14:10～ ●体幹サーキット
			15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ハードウォーク
			19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ゆらっと骨盤	19:10～ ●筋力アップ	17:00閉館
20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中サーキット				
24	25	26	27	28	29	30
10:00～ 水中筋力アップ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●ザ・腹筋		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●シェイプアップ	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～ リフレッシュストレッチ		14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●ザ・腹筋	教室はありません
15:00～ 水中ハードウォーク		15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	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～ ●ザ・腹筋	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●シェイプアップ	19:10～ リフレッシュストレッチ
		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～ アクアストレッチ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ