

平成30年1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	休館日	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ 水中部分ヤセ
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ アクアフィット 17:00閉館	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中サーキット 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ボールエクササイズ 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ やさしいアクア 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ イス体操 20:00~ アクアフィット	10:00~ アクアフィット 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●ゆらっと骨盤 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ アクアストレッチ
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●体幹サーキット	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ イス体操 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ タオルDEシェイブ 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア 11:10~ ●ボールエクササイズ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中ハードウォーク
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●ゆらっと骨盤 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ハードウォーク 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中サーキット
28	29	30	31	◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室となります。 ◇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~ アクアストレッチ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ 姿勢改善体操	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ ●ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●シェイプアップ 20:00~ 水中関節痛予防体操			