

平成30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。

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