

平成30年12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
<p>◇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</p>						10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ からだスッキリ体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中ハードウォーク
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ 水中サーキット 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ザ・筋トレ 15:00～ アクアフィット 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ ●ヒップエクササイズ 14:10～ ●タオルエクササイズ 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ ●ボディーシェイプ 14:10～ かんたんイス体操 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ザ・腹筋 教室はありません 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ やさしいアクア 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ボディーシェイプ 20:00～ 水中部分やせ	10:00～ アクアフィット 11:10～ ●ザ・筋トレ 14:10～ ●ヒップエクササイズ 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ からだスッキリ体操 20:00～ アクアストレッチ
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●ボールエクササイズ 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中膝腰痛予防体操 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●体幹バランス 教室はありません 15:00～ アクアフィット 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ からだスッキリ体操	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ ●かんたんエアロ 14:10～ 関節痛予防体操 15:00～ 水中ハードウォーク 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ 水中筋力アップ	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ザ・筋トレ 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中ハードウォーク 教室はありません 教室はありません 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ アクアフィット
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ アクアフィット 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ ●ボディーシェイプ 15:00～ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ かんたんイス体操 14:10～ ●ザ・筋トレ 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ 姿勢改善体操 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●体幹バランス 教室はありません 15:00～ やさしいアクア 19:10～ からだスッキリ体操 20:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ ●ボールエクササイズ 14:10～ からだスッキリ体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ハードウォーク 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ ●イスエクササイズ 15:00～ アクアフィット 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ボディーシェイプ 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ 水中膝腰痛予防体操 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中ウォーキング
23	24	25	26	27	28	29
10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中部分やせ 17:00閉館	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ヒップエクササイズ 15:00～ 水中ハードウォーク 17:00閉館	休館日	10:00～ アクアフィット 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ ●タオルエクササイズ 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中部分やせ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●ボディーシェイプ 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ アクアフィット 19:10～ 姿勢改善体操 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ヒップエクササイズ 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ アクアフィット	年末年始 休館日 12/29～ 1/3