

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