

# 平成30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
◇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～ 水中関節痛予防体操
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ						11:10～ ●体幹バランス
◇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～ 姿勢改善体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL 0942-62-2122						15:00～ アクアフィット
						19:10～ からだスッキリ体操
						20:00～ 水中ウォーキング
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●ボールエクササイズ	●ヒップエクササイズ	教室はありません	11:10～ ●ボディーシェイプ	11:10～ からだスッキリ体操
14:10～ ●ザ・腹筋		教室はありません	14:10～ 関節痛予防体操	14:10～ ●ザ・筋トレ	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～ 水中ハードウォーク		15:00～ 水中部分やせ	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～ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10～ ●ザ・腹筋	●ボールエクササイズ	19:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●ヒップエクササイズ
		20:00～ ●かんたんエアロ	水中部分やせ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ アクアフィット
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中膝腰痛予防体操	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分やせ	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中サーキット	休館日
11:10～ ●ザ・筋トレ		11:10～ ●体幹バランス	●ザ・腹筋	11:10～ ●タオルエクササイズ	11:10～ ●ボールエクササイズ	
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ 姿勢改善体操	●イスエクササイズ	14:10～ ●ボディーシェイプ	14:10～ ●ヒップエクササイズ	
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ アクアフィット	水中ハードウォーク	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中部分やせ	
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	●ザ・筋トレ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ザ・腹筋	
		20:00～ からだスッキリ体操	水中サーキット	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中シェイプアップ	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	休館日	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分やせ
			11:10～ ●ボディーシェイプ	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～ からだスッキリ体操	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ ●ザ・腹筋
			15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中サーキット
			19:10～ ●ヒップエクササイズ	●ボールエクササイズ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ボディーシェイプ
			20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中部分やせ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中筋力アップ
23/30	24	25	26	27	28	29
10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中筋力アップ	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中部分やせ	10:00～ 水中シェイプアップ
11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ 姿勢改善体操		11:10～ ●体幹バランス	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ からだスッキリ体操	教室はありません
14:10～ ●ザ・筋トレ	14:10～ ●ボールエクササイズ		14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●イスエクササイズ	14:10～ ●ボディーシェイプ	教室はありません
15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ アクアストレッチ		15:00～ 水中膝腰痛予防体操	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中部分やせ
17:00閉館	17:00閉館		19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ リフレッシュストレッチ
			20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中サーキット