

# 2019年10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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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 1	水 2	木 3	金 4	土 5		
◇プール教室◇ 10:00、15:00、20:00 (注)火曜日 20:00 フロア教室となります		10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ 水中筋力アップ		
		11:10~ 体幹バランス	11:10~ イスエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋		
		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ 体幹バランス	14:10~ ●ザ・筋トレ		
		◇フロア教室◇ 11:10、14:10、19:10、20:00 (注)火曜日 20:00 火曜日のみ		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中部分やせ
				19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ポールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ 姿勢改善体操
				20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ハードワーク	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中サーキット
6	7	8	9	10	11	12		
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分やせ		
11:10~ ●ザ・筋トレ		11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ 体幹バランス	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ ポールエクササイズ		
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ポールエクササイズ	14:10~ かんたんエアロ	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボディーシェイプ		
15:00~ 水中ハードワーク		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中関節痛予防体操		
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ イスエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ヒップエクササイズ		
		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~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアストレッチ		
13	14	15	16	17	18	19		
10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアフィット		
11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●ボディーシェイプ		教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●ザ・筋トレ		
14:10~ 体幹バランス	14:10~ 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~ タオルエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操		
15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ハードワーク	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング		
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ 体幹バランス	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ポールエクササイズ		
			20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ハードワーク	20:00~ 水中筋力アップ		
20	21	22	23	24	25	26		
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ウォーキング		
11:10~ 体幹バランス		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ポールエクササイズ	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~ ヒップエクササイズ	14:10~ ポールエクササイズ	14:10~ 体幹バランス	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ ザ・腹筋		
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ハードワーク	15:00~ アクアストレッチ		
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ 姿勢改善体操	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~ アクアフィット	20:00~ 水中部分やせ		
27	28	29	30	31				
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ 水中筋力アップ				
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ 体幹バランス	11:10~ ザ・腹筋				
14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ポールエクササイズ				
15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中シェイプアップ				
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ			
			20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードワーク			