

平成27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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	4	5	
		10:00~ アクアストレッチ 教室はありません	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操	10:00~ アクアフィット 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ 体幹トレーニング	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ	
		15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●シェイプアップ 20:00~ ●かんたんエアロ	15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●リズムウォーキング 20:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ タオルでシェイプ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアフィット 19:10~ 膝・腰痛予防体操 20:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ 教室はありません 20:00~ 水中関節痛予防体操	
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ 水中部分痩せ 教室はありません	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●リズムウォーキング 14:10~ タオルでシェイプ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 体幹トレーニング 14:10~ ●ボールエクササイズ	10:00~ アクアフィット 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ●シェイプアップ	10:00~ アクアピクス 教室はありません 15:00~ 水中ジョギング	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●かんたんエアロ	15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ●筋力アップ	15:00~ アクアストレッチ 19:10~ 椅子体操	15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ●ボールエクササイズ	
17:00閉館		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中関節痛予防体操	
13		14	15	16	17	18	19
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ ●かんたんエアロ		休館日	10:00~ 水中ジョギング 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ 体幹トレーニング	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ ザ・腹筋	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 膝・腰痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ ●ボールエクササイズ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●リズムウォーキング 14:10~ 体幹トレーニング
15:00~ アクアピクス			15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●シェイプアップ	15:00~ アクアフィット 19:10~ ●リズムウォーキング	15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ タオルでシェイプ	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●シェイプアップ	15:00~ 水中ジョギング 19:10~ リフレッシュストレッチ
17:00閉館	20:00~ ●かんたんエアロ		20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ	
20	21		22	23	24	25	26
10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ●リズムウォーキング 15:00~ 水中関節痛予防体操	休館日		10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオルでシェイプ 14:10~ ●ボールエクササイズ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中ジョギング 11:10~ タオルでシェイプ 14:10~ ザ・腹筋	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●ボールエクササイズ 14:10~ 体幹トレーニング	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操
17:00閉館			15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ
		19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 体幹トレーニング	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 椅子体操 20:00~ 水中部分痩せ	19:10~ 椅子体操 ●筋力アップ 20:00~ 水中ウォーキング	19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ アクアフィット	
27		28	H27 12/29 ~ H28 1/4				
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ 体幹トレーニング 15:00~ アクアピクス		休館日	年末年始 休館日		◇フロア教室：シェイプアップ、体幹トレーニング、 タオル体操、膝・腰痛予防体操 等 ◇プール教室：水中関節痛予防体操、アクアピクス、 水中シェイプアップ、水中筋力アップ 等 ◇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		
17:00閉館							

12月2日(水)・9日(水)・16日(水) 11:00~12:00 ※市主催行事のためプールの利用ができません