

平成28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。

◇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
フロア教室内容			10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング
ボールエクササイズ、体幹トレーニング、 リフレッシュストレッチ、イス体操、 モーニングストレッチ、姿勢改善体操 など 教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。			11:10~ イス体操	11:10~ モーニングストレッチ	教室はありません	11:10~ ●かんたんエアロ
			14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●筋力アップ
			15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分ヤセ
			19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●ザ腹筋	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~ やさしいアクア
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ
11:10~ イス体操		11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●ザ腹筋	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ タオルでシェイプ		14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●体幹トレーニング
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中関節痛予防体操	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
17:00閉館		19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ イス体操	19:10~ 関節痛予防体操	19:10~ ●シェイプアップ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中関節痛予防体操
12	13	14	15	16	17	18
10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア
11:10~ ●ザ腹筋		11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ ●体幹トレーニング
14:10~ 姿勢改善体操		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ イス体操	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 関節痛予防体操
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ザ腹筋
		20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ やさしいアクア	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアフィット
19	20	21	22	23	24	25
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10~ 関節痛予防体操	教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ 関節痛予防体操		教室はありません	14:10~ タオルでシェイプ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ イス体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 関節痛予防体操
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング
26	27	28	29	30	プール教室内容	
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアフィット	・やさしいアクア ・水中ウォーキング ・水中シェイプアップ など お問い合わせ先：城島げんきかん TEL 0942-62-2122	
11:10~ ●ボールエクササイズ		11:10~ ザ腹筋	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ モーニングストレッチ		
14:10~ ●筋力アップ		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ イス体操	14:10~ 関節痛予防体操		
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ アクアフィット	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中ウォーキング		
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ タオルでシェイプ		
		20:00~ ●体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分ヤセ		

～プールの使用できない時間帯のご案内～ 6月22日(水)・29日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため