

平成28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	2	3
夏の疲れをとりながらスタミナアップ!!				10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング
				11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ モーニングストレッチ
◇フロア教室：ザ腹筋、サーキット、かんたんエアロ、肩こり解消体操 等				14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ リフレッシュストレッチ
◇プール教室：アクアフィット、水中腰膝痛予防体操、水中サーキット 等				15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中筋力アップ
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。				19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●サーキット
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアフィット	20:00~ アクアストレッチ
4	5	6	7	8	9	10
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアピクス	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中サーキット
11:10~ 肩こり解消体操		教室はありません	11:10~ イス体操	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●ザ・腹筋
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ゆらっと骨盤	14:10~ 肩こり解消体操	14:10~ ●体幹トレーニング
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	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~ ●ザ・腹筋	19:10~ イス体操	19:10~ 関節痛予防体操	19:10~ ゆらっと骨盤
		20:00~ ●ザ・腹筋	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操
11	12	13	14	15	16	17
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	休館日
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ ゆらっと骨盤	教室はありません	
14:10~ ●体幹トレーニング		教室はありません	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ ●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~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●体幹トレーニング	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中サーキット	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット
			11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ゆらっと骨盤
			14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 関節痛予防体操
			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~ 水中筋力アップ
			19:10~ ●筋力アップ	17:00閉館	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●ザ・腹筋
			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
25	26	27	28	29	30	
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~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ウォーキング	
11:10~ ゆらっと骨盤		11:10~ モーニングストレッチ	教室はありません	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ タオルでシェイプ	
14:10~ ●筋力アップ		14:10~ 肩こり解消体操	教室はありません	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●体幹トレーニング	
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~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中サーキット	
17:00閉館		19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ イス体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ アクアフィット	20:00~ アクアストレッチ	

～プールの使用できない時間帯のご案内～

9月14日(水)・21日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため