

平成29年1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	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ
			11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ポールエクササイズ	11:10~ 肩こり解消体操
			14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ゆらっと骨盤
			15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ アクアストレッチ
			19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●体幹サーキット	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●リズムウォーキング
			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~ アクアピクス
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ 姿勢改善体操		11:10~ モーニングストレッチ	●リズムウォーキング	●ザ腹筋	●筋力アップ
14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ポールエクササイズ	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ 姿勢改善体操
15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアフィット
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●体幹サーキット
			20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ アクアピクス
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ゆらっと骨盤	●リズムウォーキング	肩こり解消体操	タオルDEシェイプ	●シェイプアップ
14:10~ ●体幹バランス		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 関節痛予防体操	●シェイプアップ	●リズムウォーキング	14:10~ 姿勢改善体操
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●体幹サーキット	19:10~ イス体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ザ腹筋
		20:00~ 肩こり解消体操	20:00~ やさしいアクア	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ハードウォーク
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ ●ザ腹筋		11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 肩こり解消体操	●リズムウォーキング	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ ●体幹バランス
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ タオルDEシェイプ	●リズムウォーキング	19:10~ ゆらっと骨盤
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ
29	30	31	<p>◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室 内 容：水中関節痛予防体操、アクアピクス、水中部分ヤセ 等</p> <p>◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ 内 容：シェイプアップ、体幹サーキット、イス体操、肩こり解消体操 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>			
10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング					
11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ モーニングストレッチ					
14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 姿勢改善体操					
15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ					
17:00閉館	19:10~ ●かんたんエアロ	20:00~ リフレッシュストレッチ				

~プールの使用できない時間帯のご案内~

1月11日(水)・18日(水)・25日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため