

平成27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。)

◇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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ
		教室はありません	11:10~ 椅子体操	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ タオル体操	11:10~ ●シェイプアップ
		教室はありません	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 椅子体操
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中関節痛予防体操
		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオル体操	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ
6	7	8	9	10	11	12
10:00~ 水中ウォーキング	休館日・	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアピクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ ザ・腹筋	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ タオル体操	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ●筋力アップ
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ザ・腹筋
		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~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操
13	14	15	16	17	18	19
10:00~ 水中部分痩せ	休館日・	10:00~ アクアピクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	休館日・
11:10~ ●ボールエクササイズ		11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 教室はありません	11:10~ タオル体操	
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●シェイプアップ	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~ 椅子体操	
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ タオル体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	
		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	21	22	23	24	25	26
休館日・	休館日・	休館日・	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ
			11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 椅子体操	11:10~ タオル体操	11:10~ 椅子体操
			14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
			15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ
			17:00閉館	19:10~ タオル体操	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~ 水中関節痛予防体操	
27	28	29	30	◇フロア教室：シェイプアップ、筋力アップ、 リフレッシュストレッチ、体幹トレーニング 等 ◇プール教室：水中関節痛予防体操、水中ウォーキング、 アクアピクス、水中ジョギング、水中部分痩せ 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		
10:00~ 水中部分痩せ	休館日・	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操			
11:10~ ザ・腹筋		11:10~ ●筋力アップ	11:10~ リフレッシュストレッチ			
14:10~ ●かんたんエアロ		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●リズムウォーキング			
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング			
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●シェイプアップ			
		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング			

～プールの使用できない時間帯のご案内～
9月9日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため