

令和3年1月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇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)

◇開催場所および定員人数は、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 1 | 土 2 |
|--|---|---|---|--|---|---|
| <p>◇フロア教室 ※ヨガマットを使用いたします。貸し出しはありません。 11:10~、14:10~、19:10~ (注) 20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇プール教室 ※プール教室参加は先着順で最大10名まで 12:00~、15:00~、20:00~ (注) プール内定員15名まで</p> | | | | | 休館日 | 休館日 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 休館日 | 休館日 | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 ザ・筋トレ | 11:10~ 15名 脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館 | 休館日 | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 15名 脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館 | 休館日 | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●姿勢改善教室 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室 | 11:10~ 15名 脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 15名 脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 | 休館日 | 11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ | 11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ |
| 31 | <p>新型コロナウイルス感染対策として、参加人数制限や受付を実施しています。 ご理解、ご協力をお願いいたします。 教室について分からないことがあれば、お気軽にスタッフまでお問合せ下さい。</p> | | | | | |
| 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館 | <p>城島げんきかん ホームページ 検索</p> | | | | | |

