

令和3年12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	土		
			1	2	3	4		
定員数を変更しています。 フロア：24名 和室：20名 プール教室：15名 引き続き、感染症対策へのご協力 よろしくお願ひいたします。 ●は室内シューズが必要な教室です。 シューズがなくても参加可能ですが ヨガマットの貸出はしておりませんので 忘れずに持って来てください。			11：10～ 20名 ザ・筋トレ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室		
			12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操
			14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 20名 姿勢改善教室	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 20名 姿勢改善教室	14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ
			15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
			19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ
		20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング		
5	6	7	8	9	10	11		
11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	休館日	11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 20名 姿勢改善教室		
12：00～ 水中ウォーキング		12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ		
14：10～ 20名 姿勢改善教室		14：10～ 20名 ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	14：10～ 20名 姿勢改善教室	14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ		
15：00～ 関節痛予防体操		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ		
17：00閉館		19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 24名 ●姿勢改善教室	19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ		
		20：00～ 12名 リフレッシュストレッチ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ		
12	13	14	15	16	17	18		
11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 20名 ザ・筋トレ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室		
12：00～ 水中筋力アップ		12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操		
14：10～ 20名 リフレッシュストレッチ		14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 24名 ●姿勢改善教室	14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ		
15：00～ 水中ウォーキング		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ		
17：00閉館		19：10～ 12名 ●姿勢改善教室	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室		
		20：00～ 12名 ●ザ・筋トレ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング		
19	20	21	22	23	24	25		
11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11：10～ 20名 姿勢改善教室	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ		
12：00～ 水中筋力アップ		12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操		
14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ		14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 20名 ザ・筋トレ	14：10～ 24名 ●姿勢改善教室		
15：00～ 水中ウォーキング		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ		
17：00閉館		19：10～ 12名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 24名 ●ザ・筋トレ		
		20：00～ 12名 ●ザ・筋トレ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング		
26	27	28	29	30	31			
11：10～ 24名 ●姿勢改善教室	休館日	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	休館日					
12：00～ 関節痛予防体操		12：00～ 水中ウォーキング	休館日					
14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ		14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	休館日					
15：00～ 水中ウォーキング		15：00～ 水中筋力アップ	休館日					
17：00閉館		19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	休館日					
		20：00～ 12名 ●ザ・筋トレ	休館日					