

令和4年9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。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)

◇開催場所や定員人数、講師など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
<p>プール清掃の為 9月17日～9月20日は休館となります。</p> <p>9月24日はワクチン接種会場の為 14:10～のフロアの教室はありません。</p>				11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室
				12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング
				14:10～ 12名 ●ヒップエクササイズ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 24名 ●ザ・筋トレ
				15:00～ 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
				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～ 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
4	5	6	7	8	9	10
11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10～ 20名 ザ・筋トレ	11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10～ 20名 姿勢改善教室	11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ
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～ 水中筋力アップ	12:00～ 水中ウォーキング	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～ 20名 ヒップエクササイズ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10～ 20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
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～ 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
17:00 閉館		19:10～ 12名 ●姿勢改善教室	19:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	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～ 24名 ●ザ・筋トレ
		20:00～ 関節痛予防体操	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
11	12	13	14	15	16	17
11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	休館日
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	
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～ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10～ 20名 ヒップエクササイズ	
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	
17:00 閉館		19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10～ 20名 ヒップエクササイズ	19:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	
		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	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	休館日	休館日	11:10～ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	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
			14:10～ 20名 ザ・筋トレ	14:10～ 12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	教室はありません
			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
			19:10～ 24名 ●姿勢改善教室	19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	17:00 閉館	19:10～ 20名 ザ・筋トレ
			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
25	26	27	28	29	30	
11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	11:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	
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～ 水中筋力アップ	12:00～ 水中ウォーキング	
14:10～ 20名 脂肪燃焼教室		14:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10～ 20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～ 関節痛予防体操	
17:00 閉館		19:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	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 ●脂肪燃焼教室	
		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	