

令和6年2月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、プログラム内容・担当者・開催場所の変更、または中止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。同じプログラムでも講師によって内容は異なります。

◇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)

◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3	
<p>New 『アロマストレッチ教室』参加者募集! 日 時：2/28(水)、3/13(水) 19:50~20:50 内 容：アロマの香りに包まれながら心地よい環境の中で 緊張を和らげ心も身体もリフレッシュ♪ 対 象：18歳以上(高校生不可) 参加費：1回720円 ★申込必要★ 持参物：タオル、飲み物、ヨガマット 申込期間：2/1(木)~定員になり次第受付終了</p>				11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	
12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ ●ヒップエクササイズ	12:00~ ●姿勢改善教室	12:00~ 水中ウォーキング	
14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室	
15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 関節痛予防体操	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	
17:00 閉館	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ	
20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中筋力アップ	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	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	
11:10~ ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	
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	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 関節痛予防体操	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
17:00 閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
20:00~ 水中筋力アップ		20:00~ 水中筋力アップ	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	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 関節痛予防体操
11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	
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~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操		
14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ		
15:00~ 水中ウォーキング	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		
17:00 閉館	17:00 閉館		19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室		
20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ウォーキング		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		
11:10~ ●イスエクササイズ	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●ボールエクササイズ	
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	
14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ●ヒップエクササイズ	
15:00~ 関節痛予防体操		15:00~ 水中筋力アップ	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	
19:10~ ●ヒップエクササイズ		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	17:00 閉館	19:10~ ●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~ 関節痛予防体操	
11:10~ ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ヒップエクササイズ			
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~ 関節痛予防体操			
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ ●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	15:00~ 水中ウォーキング			
17:00 閉館		19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ			
		20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中筋力アップ			