

令和6年7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担当者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)
- ◇ヨガマットの貸し出しはありますが、使用後は各自で消毒をお願いします。(2階事務所スタッフにお声かけ下さい)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	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~ ●イスエクササイズ
		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~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ
		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
		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●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~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
7		8	9	10	11	12
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ
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	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ ヒップエクササイズ		14:10~ リフレッシュストレッチ	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~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室
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	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~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ 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~ 関節痛予防体操
14		15	16	17	18	19
11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ザ・筋トレ
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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室		14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ
15:00~ 水中ウォーキング	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	17:00 閉館		19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室
			20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
21	22		23	24	25	26
11:10~ ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ 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~ 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~ 関節痛予防体操
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	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
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~ 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~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●イスエクササイズ
		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	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
28		29	30	31	暑くなってきたので 気温の変化に注意して 水分補給をしながら 適度に運動していきましょう！	
11:10~ ザ・筋トレ	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●姿勢改善教室			
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~ 姿勢改善教室		14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ			
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			
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ			
		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ			