

令和6年8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)
- ◇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			
韓国料理教室 9/13(金) 10:00~13:00 献立 甘辛トッポッキ、炒めナムル サムゲタン風スープ、ゆず茶ゼリー 対象 18歳以上(高校生不可) 参加費 2,500円 持参物 エプロン・三角巾・タオル 申込期間 8/1(木)~9/4(水)まで				11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ
4	5	6	7	8	9	10			
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館			
11	12	13	14	15	16	17			
11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング			
18	19	20	21	22	23	24			
教室はありません 12:00~ 関節痛予防体操 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操			
25	26	27	28	29	30	31			
11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 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~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ			

