

令和6年9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)
- ◇2階フロア(3階和室)教室 11:10、14:10、19:10 / プール教室 12:00、15:00、20:00 (プール利用料必要)

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7				
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	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●脂肪燃焼教室 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~ ●姿勢改善教室 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~ ●イスエクササイズ 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~ ●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~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ リフレッシュストレッチ 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 17:00 閉館				
8		9	10	11	12	13	14			
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 17:00 閉館		休館日	11:10~ ザ・筋トレ 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~ 姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ヒップエクササイズ 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	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~ 関節痛予防体操 14:10~ ●姿勢改善教室 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	休館日			
15			16	17	18	19		20	21	
休館日			休館日	11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●脂肪燃焼教室 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 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~ ●脂肪燃焼教室 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~ ●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~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ 水中筋力アップ	
22				23	24	25		26	27	28
11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館				11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ 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~ 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~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●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~ 水中筋力アップ
29	30	<p><城島保健福祉センター 城島げんきかん 受付/事務所スタッフ求人募集></p> <p>【職種】 受付・案内・プール監視・事務作業 【雇用形態】 アルバイト/パート</p> <p>【仕事内容】 ①1階フロント(来館者への案内や入退館管理・プール監視・パソコン入力など) ②2階事務所(事務作業:パソコン・レジ業務、電話対応など)</p> <p>【給与】 時給950円~ 別途交通費(規定内)</p> <p>【勤務形態】 半月毎のシフト制 平日・土曜日勤務できる方大歓迎/週2日~相談可</p> <p>【時間】 ①17:00~21:30 ②8:30~21:30(シフト制) 例:8:30~16:00 16:00~21:30 など</p> <p>【資格など】 未経験者大歓迎♪/フリーター、学生さん大歓迎♪/主婦の方大歓迎♪</p> <p>【休日】 毎週月曜日休館日(祝日の場合は翌日火曜日休館)、年末年始、GW、プール清掃臨時休館</p> <p>【待遇】 交通費支給(規定内)、ユニフォーム貸与 【通勤】 車通勤・自転車通勤 可</p>								
11:10~ ザ・筋トレ 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	休館日	<p>50~60代女性活躍中! まずは気軽に話から♪</p> 								