

令和7年4月

城島げんきかん

無料運動教室

予定表

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。
変更等の場合は、公式LINEからのお知らせはできませんので、ご了承ください。

- ◇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)
- ◇フロア(和室)の教室 11:10、14:10、19:10 ※土曜 20:00
- ◇プール教室 12:00、15:00、20:00 ※プール利用料必要

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
★お知らせ★ 2025年4月1日(火)から 施設開錠時間が8:45⇒9:00へ 変更になります		11:10~ ●姿勢改善教室	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~ リフレッシュストレッチ	
		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~ ●ヒップエクササイズ	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	15:00~ 水中筋力アップ	
		19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ポールエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室	
		20:00~ 関節痛予防体操	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~ リフレッシュストレッチ	
		6	7	8	9	10	11
11:10~ ●ポールエクササイズ	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ザ・筋トレ	
12:00~ 水中ウォーキング		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~ 水中筋力アップ	
14:10~ ヒップエクササイズ		14:10~ ●ポールエクササイズ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	
15:00~ 関節痛予防体操		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~ 水中ウォーキング	
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ポールエクササイズ	19:10~ ザ・筋トレ	
13		14	15	16	17	18	19
11:10~ ●イスエクササイズ		休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ ヒップエクササイズ
12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 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~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ●姿勢改善教室		14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	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	
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	19:10~ ●脂肪燃焼教室		19:10~ ●ポールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●イスエクササイズ	
20	21		22	23	24	25	26
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~ ●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~ 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~ 水中筋力アップ	
14:10~ 姿勢改善教室		14:10~ ●ポールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●ポールエクササイズ	
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~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ポールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ヒップエクササイズ	
27		28	29	30	★4月27日(日)★ キッズフェスタ開催 ※歩行プール・トレーニング室は通常営業 ※フロアの教室はありません ※土曜日の20:00~の教室は プールではなくフロアに変更になりました		
教室はありません		休館日	11:10~ ●ポールエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ			
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				
教室はありません	14:10~ ●ザ・筋トレ		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~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ウォーキング				
17:00 閉館	17:00 閉館	19:10~ 姿勢改善教室	20:00~ 水中筋力アップ				