

令和7年12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	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●脂肪燃焼 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 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 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~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●姿勢改善 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 姿勢改善 12:00~ 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 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング
7	8	9	10	11	12	13
11:10~ ●ボールエクササイズ 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	休館日	11:10~ ●姿勢改善 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~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 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~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●脂肪燃焼 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~ ヒップエクササイズ 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ●脂肪燃焼 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 姿勢改善 20:00~ 水中筋力アップ
14	15	16	17	18	19	20
11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ 姿勢改善 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 姿勢改善 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●姿勢改善 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~ ●脂肪燃焼 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善 15:00~ 関節痛予防体操 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~ ヒップエクササイズ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼 20:00~ 関節痛予防体操
21	22	23	24	25	26	27
11:10~ ●脂肪燃焼 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 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ 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 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ボールエクササイズ 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~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●姿勢改善 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼 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~ ●脂肪燃焼 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善 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~ ヒップエクササイズ 12:00~ ●ザ・筋トレ 14:10~ ●リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼 20:00~ 関節痛予防体操
28	29	30	31			
11:10~ ●ボールエクササイズ 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 17:00 閉館	休館日	休館日	休館日			