

令和7年5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	火	水	木 1	金 2	土 3
予定変更のお知らせ 土曜日 12:00～のプール教室は フロア/和室の教室に変更いたします。				11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●脂肪燃焼教室	休館日
				12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	
				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	
				19:10～ ●脂肪燃焼教室	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	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	休館日	休館日	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ ●姿勢改善教室	11:10～ ●イスエクササイズ	11:10～ リフレッシュストレッチ
			12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ ザ・筋トレ
			14:10～ ●ザ・筋トレ	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～ ●姿勢改善教室
			15:00～ 水中筋力アップ	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
			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～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ
			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	20:00～ 関節痛予防体操
11	12	13	14	15	16	17
11:10～ ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10～ ザ・筋トレ	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ボールエクササイズ	11:10～ ●姿勢改善教室	11:10～ ●ヒップエクササイズ
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～ リフレッシュストレッチ
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	14:10～ ●姿勢改善教室	14:10～ ●ザ・筋トレ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●脂肪燃焼教室
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中筋力アップ	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～ ●イスエクササイズ	19:10～ ヒップエクササイズ	19:10～ ●脂肪燃焼教室	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～ 関節痛予防体操	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中筋力アップ
18	19	20	21	22	23	24
11:10～ ●ザ・筋トレ	休館日	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ 姿勢改善教室
12:00～ 関節痛予防体操		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～ 水中ウォーキング	12:00～ ザ・筋トレ
14:10～ ●イスエクササイズ		14:10～ ●姿勢改善教室	14:10～ ●イスエクササイズ	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
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	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
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～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ヒップエクササイズ
		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	20:00～ 関節痛予防体操	20:00～ 水中ウォーキング
25	26	27	28	29	30	31
11:10～ ●ボールエクササイズ	休館日	11:10～ ●姿勢改善教室	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～ ●ヒップエクササイズ
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	12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ リフレッシュストレッチ
14:10～ 姿勢改善教室		14:10～ ザ・筋トレ	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●ザ・筋トレ	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●ボールエクササイズ
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～ 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
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～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ ●イスエクササイズ
		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～ 水中筋力アップ