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	②教室 11:10、14	4:10、19:10 /	プール教室 12:00、	15:00、20:00(プール利用料必要)	
	,月	火	水	木	金	土
					1	2
+4.4	L'inde	- Oak			11:10~ 次熱改美教安	11:10~ ザ・筋トレ
一 太川 0		予 P方			姿勢改善教室 12:00~	12:00~
3769					水中筋力アップ	リフレッシュストレッチ
					14:10~	14:10~
上红一	II . E.L S.	グラブの害動な	لــا		●脂肪燃焼教室	●姿勢改善教室
		グ室での運動な			15:00~	15:00~
		をして熱中症対			水中ウォーキング	水中筋力アップ
気分が悪	くなったりした	らスタッフにお	声かけください。		19:10~	19:10~
					●イスエクササイズ	ヒップエクササイズ
					20:00~ 関節痛予防体操	20:00〜 水中ウォーキング
3	4	5	6	7	 	9
11:10~	·	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
●ボールエクササイズ		●ヒップエクササイズ	●ザ・筋トレ	リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	ヒップエクササイズ
12:00~		12:00~	12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
水中筋力アップ		水中筋力アップ	水中ウォーキング	関節痛予防体操	水中筋力アップ	リフレッシュストレッチ
14:10~		14:10~	14:10~	14:10~	14:10~	14:10~
●脂肪燃焼教室	休館日	●ボールエクササイズ 45:00-	リフレッシュストレッチ	●イスエクササイズ 15:00~	リフレッシュストレッチ	
15:00〜 水中ウォーキング		15:00〜 水中ウォーキング	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〜 水中ウォーキング
小中ワオーキング		19:10~	19:10~	小中筋カアップ 19:10~	19:10~	19:10~
		●ザ・筋トレ	姿勢改善教室	●脂肪燃焼教室	●イスエクササイズ	●ザ・筋トレ
17:00 閉館		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
		関節痛予防体操	水中筋力アップ	関節痛予防体操	水中筋力アップ	関節痛予防体操
10	11	12	13	14	15	16
11:10~	11:10~		11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
●イスエクササイズ	リフレッシュストレッチ 12:00〜 水中筋力アップ 14:10〜 ●脂肪燃焼教室 15:00〜	休館日	●ヒップエクササイズ	姿勢改善教室	●脂肪燃焼教室	姿勢改善教室
12:00~			12:00~	12:00~	12:00~	12:00~
関節痛予防体操 14:10~			水中筋力アップ 14:10~	水中ウォーキング 14:10~	関節痛予防体操 14:10~	ザ・筋トレ 14:10~
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~ ●ザ・筋トレ	14・10~ リフレッシュストレッチ
15:00~			15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
水中筋力アップ	水中ウォーキング		水中ウォーキング	関節痛予防体操	水中筋力アップ	関節痛予防体操
3,11,000	3 1 2 3 1 2 2					
			19 : 10~	19:10~	19:10~	19:10~
17:○○ 閏館	17:○○ 悶館		ヒップエクササイズ	●イスエクササイズ	●姿勢改善教室	19:10~ ●ボールエクササイズ
17:00 閉館	17:00 閉館		ヒップエクササイズ 20:00~	●イスエクササイズ 20:00~	●姿勢改善教室 20:00~	●ボールエクササイズ 20:00~
			ヒップエクササイズ 20:00〜 関節痛予防体操	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	●姿勢改善教室 20:00〜 水中ウォーキング	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋力アップ
17	17:00 閉館 18	19	ヒップエクササイズ 20:00〜 関節痛予防体操 20	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23
17 11 : 10~		11:10~	ヒップエクササイズ 20:00〜 関節痛予防体操 20 11:10〜	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ		11 : 10~ ●イスエクササイズ	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ
17 11 : 10~		11:10~	ヒップエクササイズ 20:00〜 関節痛予防体操 20 11:10〜	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~		11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室	18	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋カアップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~		11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室	18	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋カアップ	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋カアップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~	18	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋カアップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~	18	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操	18	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋カアップ	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋力アップ 28 11:10〜 ●ザ・筋トレ 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〜 ●脂肪燃焼教室 20:00〜 水中ウォーキング
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操	18	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 11:10~ ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ 27	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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 28 11:10~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ 29	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋カアップ 23 11:10〜 ●ザ・筋トレ 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〜 ●脂肪燃焼教室 20:00〜 水中ウォーキング 30
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 28 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋カアップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 30 11:10~ 姿勢改善教室 12:00~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング	●イスエクササイズ 20:00〜 水中ウォーキング 21 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〜 水中筋カアップ 19:10〜 ●ヒップエクササイズ 20:00〜 関節痛予防体操 28 11:10〜 リフレッシュストレッチ 12:00〜 水中ウォーキング	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋カアップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 30 11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ リフレッシュストレッチ
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋カアップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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 28 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~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋カアップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 28 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 30 11:10~ 姿勢改善数室 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 姿勢改善教室	18 休館日 25	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ザ・筋トレ	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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 28 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	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋力アップ 28 11:10〜 ●ザ・筋トレ 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〜 ●脂肪燃焼教室 20:00〜 水中ウォーキング 30 11:10〜 姿勢改善教室 12:00〜 リフレッシュストレッチ 14:10〜 ザ・筋トレ
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 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~	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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 28 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~	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋カアップ 23 11:10〜 ●ザ・筋トレ 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〜 ●脂肪燃焼教室 20:00〜 水中ウォーキング 30 11:10〜 姿勢改善教室 12:00〜 リフレッシュストレッチ 14:10〜 ザ・筋トレ 15:00〜
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ 姿勢改善教室	18 休館日 25	11:10~ ● 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ザ・筋トし 15:00~ 水中ウォーキング	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 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	●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング 21 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 28 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~ 関節痛予防体操	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トし 20:00~ 水中筋力アップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋カアップ	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋力アップ 23 11:10〜 ●ザ・筋トレ 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〜 ●脂肪燃焼教室 20:00〜 水中ウォーキング 30 11:10〜 姿勢改善教室 12:00〜 リフレッシュストレッチ 14:10〜 ザ・筋トレ 15:00〜 水中ウォーキング
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 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	18 休館日 25	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 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~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 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 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	●イスエクササイズ 20:00〜 水中ウォーキング 21 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 28 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〜 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 22 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋カアップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋カアップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 80 11:10~ 姿勢改善 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 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~	18 休館日 25	11:10~ ● 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ザ・筋トし 15:00~ 水中ウォーキング	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 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	●イスエクササイズ 20:00〜 水中ウォーキング 21 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 28 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〜 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 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トし 20:00~ 水中筋力アップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋カアップ	●ボールエクササイズ 20:00〜 水中筋力アップ 23 11:10〜 ●ザ・筋トレ 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〜 ●脂肪燃焼教室 20:00〜 水中ウォーキング 30 11:10〜 姿勢改善教室 12:00〜 リフレッシュストレッチ 14:10〜 ザ・筋トレ 15:00〜 水中ウォーキング
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 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	18 休館日 25	11:10~ ● 12:00~ ★中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ●ボールエクササイズ 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~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋カアップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 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〜 水中ウォーキング 21 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 28 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〜 関節痛予防体操 19:10〜 ●ボールエクササイズ	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ・イスエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 14:10~ ・姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ・ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋カアップ 29 11:10~ ・脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ・ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~ ・イスエクササイズ	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋カアップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 30 11:10~ 姿勢改革 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ヒップエクササイズ
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 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	18 休館日 25	11:10~ ● イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ● ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 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~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中防カアップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 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 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ パ中ウォーキング 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~	●イスエクササイズ 20:00〜 水中ウォーキング 21 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 28 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〜 関節痛予防体操 19:10〜 ●ボールエクササイズ 20:00〜	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 28 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 80 11:10~ 姿勢改善数室 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ヒップエクササイズ 20:00~
17 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館 24 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	18 休館日 25	11:10~ ● イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 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~ 水中ウォーキング 26 11:10~ ● ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋カアップ 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~	ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 20 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中防カアップ 27 11:10~ ●姿勢改善教室 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 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ パ中ウォーキング 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~	●イスエクササイズ 20:00〜 水中ウォーキング 21 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 28 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〜 関節痛予防体操 19:10〜 ●ボールエクササイズ 20:00〜	●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング 22 11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ 29 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋カアップ 19:10~	●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ 23 11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング 30 11:10~ 姿勢改善 11:10~ 姿勢改善 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~

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

17:00 閉館

●歩行プールご利用の方へ●

プール場内にはタオルを持ち込み、更衣室へ戻る際は、 必ずタオルで身体を拭いてから戻りましょう。 ※途中でトイレに行くときも同様。更衣室の床が濡れて滑ったら危険です。

