

令和8年2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	金	土
1	休館日	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ●ザ・筋トレ	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～ 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～ 関節痛予防	12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ ヒップエクササイズ
14:10～ 姿勢改善教室		14:10～ イスエクササイズ	14:10～ 姿勢改善教室	14:10～ ●ザ・筋トレ	14:10～ 姿勢改善教室	14:10～ ●ザ・筋トレ
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 関節痛予防	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	15:00～ 関節痛予防
17:00 閉館		19:10～ ポールエクササイズ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ポールエクササイズ	19:10～ イスエクササイズ	19:10～ 姿勢改善教室
8		20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 関節痛予防	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
11:10～ イスエクササイズ		11:10～ 姿勢改善教室	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ ポールエクササイズ	休館日
12:00～ 水中筋力アップ	休館日	12:00～ 関節痛予防	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	
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～ ●脂肪燃焼教室	14:10～ イスエクササイズ	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～ 水中ウォーキング	15:00～ 関節痛予防	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	17:00 閉館	19:10～ ●脂肪燃焼教室	19:10～ ●ザ・筋トレ	
20:00～ 水中筋力アップ		20:00～ 関節痛予防		20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中筋力アップ	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ポールエクササイズ	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ 姿勢改善教室
		12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 関節痛予防	12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ ヒップエクササイズ
		14:10～ 姿勢改善教室	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ イスエクササイズ	14:10～ ●脂肪燃焼教室	14:10～ イスエクササイズ
		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 関節痛予防	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中ウォーキング
		19:10～ ポールエクササイズ	19:10～ 姿勢改善教室	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ 関節痛予防	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 関節痛予防	20:00～ 水中筋力アップ
		22	23	24	25	26
11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ イスエクササイズ	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ リフレッシュストレッチ	休館日
12:00～ 関節痛予防	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 関節痛予防	12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ 姿勢改善教室	
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～ ●脂肪燃焼教室	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ポールエクササイズ	
15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 関節痛予防	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	15:00～ 水中筋力アップ	
17:00 閉館	17:00 閉館	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～ ●脂肪燃焼教室	19:10～ ヒップエクササイズ	
		20:00～ 関節痛予防	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	