

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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ	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~ 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~ ボールエクササイズ	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~ イスエクササイズ	19:10~ 姿勢改善教室
		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
8	9	10	11	12	13	14
11:10~ イスエクササイズ	休館日	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~ ボールエクササイズ	休館日
12:00~ 水中筋力アップ		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	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	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~ ボールエクササイズ	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~ ボールエクササイズ	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	27	28
11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	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~ ●ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ
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~ ボールエクササイズ		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~ ボールエクササイズ
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~ 関節痛予防