

令和8年4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 1	木 2	金 3	土 4
<p>注目! 4月より ポイントカード導入します!</p> <p>★トレーニング・プール利用で1ポイント貯まる♪ ★30ポイント溜めるとトレーニング室orプール1回無料♪ ★木曜日はポイント2倍DAY!!</p> <p>ポイントを貯めてお得に利用! 楽しみながら健康づくりを続けましょう!</p> <p>詳しい内容はスタッフまでお尋ねください!</p> 			11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	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~ 関節痛予防	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 姿勢改善教室
			14:10~ イスエクササイズ	14:10~ ボールエクササイズ	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~ 関節痛予防
			19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 姿勢改善教室	19:10~ ●脂肪燃焼教室
			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
5	6	7	8	9	10	11
11:10~ ボールエクササイズ	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~ リフレッシュストレッチ	11:10~ イスエクササイズ	11:10~ 姿勢改善教室
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	12:00~ リフレッシュストレッチ
14:10~ 姿勢改善教室		●脂肪燃焼教室	14:10~ ボールエクササイズ	●ザ・筋トレ	14:10~ ボールエクササイズ	●ザ・筋トレ
15:00~ 水中ウォーキング		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~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		●ザ・筋トレ	19:10~ 姿勢改善教室	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ヒップエクササイズ
		20:00~ 水中筋力アップ	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~ 関節痛予防
12	13	14	15	16	17	18
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ ヒップエクササイズ
12:00~ 関節痛予防		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~ 姿勢改善教室
14:10~ イスエクササイズ		●ヒップエクササイズ	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	14:10~ ●脂肪燃焼教室
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~ 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~ ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ イスエクササイズ
		20:00~ 関節痛予防	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
19	20	21	22	23	24	25
11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ
12:00~ 関節痛予防		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 姿勢改善教室
14:10~ リフレッシュストレッチ		●ザ・筋トレ	14:10~ 姿勢改善教室	●ザ・筋トレ	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ 姿勢改善教室
15:00~ 水中ウォーキング		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~ 関節痛予防	15:00~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		19:10~ イスエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ボールエクササイズ
		20:00~ 関節痛予防	20:00~ 関節痛予防	20:00~ 関節痛予防	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防
26	27	28	29	30		
11:10~ 姿勢改善教室	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ イスエクササイズ	11:10~ ボールエクササイズ		
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 関節痛予防	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防		
14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ ボールエクササイズ	●ザ・筋トレ	●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~ 水中筋力アップ		
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	17:00 閉館	19:10~ リフレッシュストレッチ		
		20:00~ 水中ウォーキング		20:00~ 水中ウォーキング		