

令和8年8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)

熱中症予防のため、「喉が渇く前」の水分補給をお願いいたします
「少し疲れたかな」と感じたら、早めに休憩を取りましょう



日	月	火	水	木	金	土
						1
						11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 姿勢改善教室 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
2	3	4	5	6	7	8
11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ ヒップエクササイズ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操
9	10	11	12	13	14	15
11:10~ ●ザ・筋トレ 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	休館日	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	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~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 脂肪燃焼教室 14:10~ イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
16	17	18	19	20	21	22
11:10~ ●脂肪燃焼教室 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~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	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~ イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 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~ 水中筋力アップ	11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
23	24	25	26	27	28	29
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~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 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~ 脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	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~ イスエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ ヒップエクササイズ 14:10~ ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操
30	31					
11:10~ ザ・筋トレ 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	休館日	こちらのマークがついた教室は初心者の方でも参加しやすい教室となっております				