

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～ ●ザ・筋トレ	休館日	📌 1:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●イスエクササイズ	📌 1:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ザ・筋トレ	📌 1:10～ リフレッシュストレッチ
12:00～ 水中筋力アップ		12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 水中筋力アップ	📌 2:00～ 姿勢改善教室
14:10～ ヒップエクササイズ		📌 4:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●脂肪燃焼教室	14:10～ ヒップエクササイズ	📌 4:10～ ●姿勢改善教室	📌 4:10～ ●イスエクササイズ
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～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ
17:00 閉館		17:00 閉館	📌 9:10～ ●姿勢改善教室	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●脂肪燃焼教室	19:10～ ヒップエクササイズ
		20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 関節痛予防体操	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
📌 1:10～ ●イスエクササイズ	休館日	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ●ヒップエクササイズ	📌 1:10～ 姿勢改善教室	11:10～ ●脂肪燃焼教室	📌 1:10～ 姿勢改善教室
12:00～ 水中ウォーキング		12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ ヒップエクササイズ	12:00～ ヒップエクササイズ
📌 4:10～ リフレッシュストレッチ		📌 4:10～ 姿勢改善教室	14:10～ ●ザ・筋トレ	14:10～ ●ボールエクササイズ	📌 4:10～ ●イスエクササイズ	📌 4:10～ リフレッシュストレッチ
15:00～ 水中筋力アップ		12:00～ 関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	12:00～ 関節痛予防体操	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	📌 9:10～ リフレッシュストレッチ	📌 9:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ ●ボールエクササイズ
		20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 関節痛予防体操	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 関節痛予防体操
15	16	17	18	19	20	21
11:10～ 教室はありません	休館日	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●脂肪燃焼教室	📌 1:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ ●ザ・筋トレ
12:00～ 関節痛予防体操		12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 水中筋力アップ	12:00～ 関節痛予防体操	📌 2:00～ ●イスエクササイズ
14:10～ 教室はありません		📌 4:10～ ●姿勢改善教室	📌 4:10～ ●イスエクササイズ	14:10～ ヒップエクササイズ	14:10～ ●脂肪燃焼教室	14:10～ ●ボールエクササイズ
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 関節痛予防体操
★健康フェスタ★ 17:00 閉館		19:10～ ●ザ・筋トレ	📌 9:10～ リフレッシュストレッチ	📌 9:10～ 姿勢改善教室	19:10～ ●ザ・筋トレ	📌 9:10～ ●姿勢改善教室
		20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 関節痛予防体操	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中筋力アップ
22	23	24	25	26	27	28
11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ヒップエクササイズ	休館日	11:10～ ●ザ・筋トレ	📌 1:10～ 姿勢改善教室	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ヒップエクササイズ
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～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	📌 2:00～ リフレッシュストレッチ
📌 4:10～ 姿勢改善教室	📌 4:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●脂肪燃焼教室	📌 4:10～ ●イスエクササイズ	📌 4:10～ 姿勢改善教室
15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 関節痛予防体操		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング
17:00 閉館	17:00 閉館		19:10～ ヒップエクササイズ	📌 9:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ ●ボールエクササイズ	📌 9:10～ ●イスエクササイズ
			20:00～ 関節痛予防体操	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 関節痛予防体操
29	30					
11:10～ ●脂肪燃焼教室	休館日	【おしらせ】 5日(木)・10日(火)・19日(木) 14:10～フロア(和室)教室 上記の無料運動教室は貸室の都合上、和室③での開催となります 広さが限られておりますので譲り合ってスペースの確保をお願いいたします ※15日(日)は健康フェスタのため、フロア教室はありません※				
12:00～ 水中筋力アップ						
📌 4:10～ 姿勢改善教室						
15:00～ 水中ウォーキング						
17:00 閉館						