

# 2019年1月

## 城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇メニュー及び時間は都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5		
		<p style="text-align: center;"><b>年末年始休館日</b> 12月29日～1月3日</p>			10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中シェイプアップ		
							11:10～ からだスッキリ体操	11:10～ 姿勢改善体操
							14:10～ かんたんイス体操	14:10～ ●ザ・腹筋
							15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング
							19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ リフレッシュストレッチ
							20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアフィット
6	7	8	9	10	11	12		
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中膝腰痛予防体操		
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●タオルエクササイズ	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ ●ザ・腹筋	11:10～ ●体幹バランス		
14:10～ ●体幹バランス		14:10～ からだスッキリ体操	14:10～ ●イスエクササイズ	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●ヒップエクササイズ		
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアストレッチ		
17:00閉館		19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●ボディーシェイプ	19:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ		
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中部分ヤセ		
13	14	15	16	17	18	19		
10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中筋力アップ	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ		
11:10～ ●ボディーシェイプ	11:10～ からだスッキリ体操		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●ヒップエクササイズ		
14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ザ・腹筋		14:10～ 関節痛予防体操	14:10～ ●ザ・筋トレ	教室はありません		14:10～ ●ボディーシェイプ	
15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング		15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中膝腰痛予防体操	
17:00閉館	17:00閉館		19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ボディーシェイプ	19:10～ からだスッキリ体操	19:10～ ●ヒップエクササイズ	
			20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中筋力アップ	
20	21	22	23	24	25	26		
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット		
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ かんたんイス体操	11:10～ からだスッキリ体操	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●ザ・腹筋		
14:10～ ●ボールエクササイズ		14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ヒップエクササイズ	14:10～ からだスッキリ体操	14:10～ 姿勢改善体操		
15:00～ アクアストレッチ		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中膝腰痛予防体操		
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ボールエクササイズ		
		20:00～ ●ヒップエクササイズ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中筋力アップ		
27	28	29	30	31				
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアフィット				
11:10～ ●ヒップエクササイズ		11:10～ ●ボディーシェイプ	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ ●体幹バランス				
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ 関節痛予防体操	14:10～ かんたんイス体操	14:10～ ●ザ・腹筋				
15:00～ 水中サーキット		15:00～ アクアストレッチ	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～ ●ザ・腹筋	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ボディーシェイプ				
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中サーキット				