

# 平成31年4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	6
	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアストレッチ
		11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ イスエクササイズ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ザ・腹筋
		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ 体幹バランス	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボディーシェイプ	14:10~ ヒップエクササイズ
		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中関節痛予防体操
		19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中部分やせ
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ アクアフィット
11:10~ ●ザ・筋トレ		11:10~ 体幹バランス	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ ●ボディーシェイプ
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ かんたんイス体操	14:10~ 体幹バランス
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	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	19:10~ ●ザ・筋トレ
		20:00~ ザ・腹筋	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中部分やせ
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ザ・腹筋	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ タオルエクササイズ	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ 体幹バランス
14:10~ ヒップエクササイズ		14:10~ ●ボディーシェイプ	14:10~ 教室はありません	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ザ・腹筋
15:00~ 水中ハードウォーク		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ 体幹バランス	19:10~ ザ・腹筋	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
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中サーキット
21	22	23	24	25	26	27
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~ アクアフィット	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中サーキット
11:10~ ●ボディーシェイプ		11:10~ かんたんイス体操	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●ザ・筋トレ	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~ ボールエクササイズ	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ 体幹バランス	14:10~ からだスッキリ体操
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分やせ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ ●ボディーシェイプ
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット
28	29	30	<p>◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室となります。</p> <p>◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)火曜日 20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122</p>			
10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット				
11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 体幹バランス	11:10~ ボールエクササイズ				
14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボディーシェイプ	14:10~ リフレッシュストレッチ				
15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ				
17:00閉館	17:00閉館	17:00閉館				