

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榎津 739-1 城島保健福祉センター

TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148

メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

久留米市イメージキャラクター



第29号

2017. 5. 15

(毎月15日発行)

ハニーズダンススクール無料体験会

福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンスチーム
「ハニーズ」の現役メンバー等によるダンスレッスン!

6月2日・9日・16日(金) 17:30~18:30 開催

対象: 4歳~小学生女児

定員: 20名(先着順)

持参物: 室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間: 5/23(火)から定員になり次第終了



親子運動教室

対象: 未就園児と
その保護者

参加費: 無料

日程: 5/24・6/14・

6/28・7/12

定員: 25組(先着順)

募集期間: 定員になり次第終了

第2・4
水曜日開催
10:00~11:00



親子料理教室

対象: 4歳~小学生と
その保護者

参加費: 1,600円(税込)

材料代含む

定員: 10組(先着順)

持参物: エプロン・タオル・
バンダナ(三角巾)

募集期間: 5/23(火)から定員になり次第終了

開催日

6月25日(日)

10:00~13:00

★メニュー★

・夏野菜DEキーマカレー
・フルーツヨーグルト
など

ZUMBA

対象: 18歳以上、
高校生を除く

定員: 40名

参加費: 500円(税込)

持参物: 室内用シューズ・
タオル・飲み物

募集期間: 5/23(火)から
定員になり次第終了



開催日

6月18日(日)

16:00~17:00



ノルディックウォーキング教室

6月16日(金)・17日(土)開催
10:00~12:00 雨天中止



子供から大人まで
誰でも始められ姿勢矯正
や健康増進に効果的な全
身運動です。

対象: 身長130cm以上の方

定員: 各日10名(先着順)

参加費: 1回1,000円(税込)

※ノルディックポールレンタル料込み

持参物: タオル・飲み物・手袋・歩きやすい靴・
リュックサック(両手が使えるよう)

募集期間: 5/23(火)定員になり次第終了



フラダンス教室生徒募集

はじめてのフラダンス教室

対象: 18歳以上、
高校生を除く

定員: 20名

参加費: 3,240円(税込)

日程: 5/19(金)~(全6回)

募集期間: 定員になり次第終了

金曜日開催
13:00~14:00



たのしくフラダンス教室

対象: 18歳以上、
高校生を除く

定員: 20名

参加費: 3,240円(税込)/月

日程: 6/2(金)~月3回開催

募集期間: 定員になり次第終了



金曜日開催
10:00~11:00

初めての方でも
楽しめる教室です!

毎週月曜日は休館日となっております。(月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日となります。)

休館日のお知らせ 5月22日・29日 6月5日・12日

平成29年 6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)

◇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
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室				10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ アクアストレッチ
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ				11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●体幹バランス
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。				14:10～ ●リズムウォーキング	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中部分ヤセ
				19:10～ イス体操	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ 肩こり解消体操
				20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中シェイプアップ
4	5	6	7	8	9	10
10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ウォーキング
11:10～ タオルDEシェイプ		11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●かんたんエアロ	11:10～ 肩こり解消体操
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ゆらっと骨盤	●リズムウォーキング	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●筋力アップ	14:10～ リフレッシュストレッチ
15:00～ アクアフィット		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	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
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●サーキット
		20:00～ ●ザ腹筋	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ アクアピクス
11	12	13	14	15	16	17
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●ザ腹筋		11:10～ ●リズムウォーキング	11:10～ モーニングストレッチ	教室はありません	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●サーキット
14:10～ ●サーキット		14:10～ リフレッシュストレッチ	●体幹バランス	14:10～ ●サーキット	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●ザ腹筋
15:00～ 水中シェイプアップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ イス体操	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ ●体幹バランス
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアピクス
18	19	20	21	22	23	24
10:00～ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ やさしいアクア
11:10～ ●筋力アップ		11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ 姿勢改善体操
14:10～ ●体幹バランス		教室はありません	14:10～ ●かんたんエアロ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●リズムウォーキング	14:10～ ●サーキット
15:00～ アクアストレッチ		15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ アクアフィット
17:00閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●サーキット	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●筋力アップ
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中シェイプアップ
25	26	27	28	29	30	
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分ヤセ	
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ゆらっと骨盤	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●体幹バランス	
14:10～ 肩こり解消体操		14:10～ ●リズムウォーキング	14:10～ ●サーキット	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ リフレッシュストレッチ	
15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中ハードウォーク	
17:00閉館		19:10～ ●サーキット	19:10～ ●リズムウォーキング	19:10～ イス体操	19:10～ ゆらっと骨盤	
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中関節痛予防体操	