

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第62号
2019. 12. 15
(毎月15日発行)

〒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

後期教室生徒募集！！

※募集期間：12/22(日)より定員になり次第終了

筋力向上運動教室 (水曜クラス)

水曜日 10:00~11:30

対象：50歳以上

定員：15名(先着順)

参加費：2,640円(税込)

日程：1/15~3/18(全8回)



筋力向上運動教室 (金曜クラス)

金曜日 13:00~14:30

対象：50歳以上

定員：15名(先着順)

参加費：3,300円(税込)

日程：1/10~3/27(全10回)

キッズ運動教室

火曜日 17:30~18:30

対象：年長~小学生

定員：25名(先着順)

参加費：5,500円(税込)

日程：1/7~3/31(全10回)

※室内用シューズが必要です



たのしくフラダンス教室

金曜日 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

参加費：3,300円(税込)/月

日程：1/17~3/27

月3回開催



はじめてのフラダンス教室

金曜日 13:00~14:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

参加費：5,500円(税込)

日程：1/10~3/27

(全10回)

小学生運動教室

水曜日 17:30~18:30

対象：小学生

定員：25名(先着順)

参加費：無料

日程：1/15~3/18(全9回)

※室内用シューズが必要です



新規教室開講！

転倒予防教室

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

参加費：3,550円(税込)

日程：1/18~3/7(全5回)

募集期間：12/22(土)より定員になり次第終了



土曜日

9:30~11:00

転倒予防に必要な、
筋力・バランス力を
養いましょう！

手作りみそ教室

手作りみそで

体と腸を元気にしよう！

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：16名(先着順)

参加費：1,760円(税込)

持参物：エプロン・三角巾・タオル

募集期間：12/22(土)より定員になり次第終了

1/23(木曜日)
10:00~13:00

持ち帰りみそ1kg、
味噌を使った料理
などを作ります！

※内容は変更になる場合があります

ワンコインZUMBA開催！

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：各40名(先着順)

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：随時募集中定員になり次第終了

※教室参加者の更衣室はございません。
動きやすい服装でお越し下さい。

1/19(日曜日)

16:00~17:00



キッズチャレンジ教室

チョコを使ったお菓子作り！

対象：年長~小学生

定員：20名(先着順)

参加費：1,200円(税込)

持参物：エプロン・三角巾・タオル

募集期間：12/22(土)より定員になり次第終了

1/26(日曜日)
10:00~12:00

チョコクランチ
チョコソフトクッキー



※写真はイメージです

★冬の感謝祭★

水着セール開催！

12/13(金)~12/20(金)

★水着全品2割引 ★水着・プール用品セット2割引

★ナイキランニングシューズ2割引 など

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 12月16日・23日・30日 1月6日・14日

令和2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
◇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。 ◇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 ◇年末年始休館日のお知らせ 令和1年12月29日(日)～令和2年1月3日(金)まで			休館日	休館日	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ 水中筋力アップ
5	6	7	8	9	10	11
10：00～ アクアフィット 11：10～ からだスッキリ体操 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ 体幹バランス 14：10～ ザ・腹筋 15：00～ アクアフィット 19：10～ ●かんだんエアロ 20：00～ からだスッキリ体操	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ポールエクササイズ 14：10～ かんだんイス体操 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ザ・腹筋 20：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ イスエクササイズ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中サーキット 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ●ポディーシェイプ 20：00～ 水中ウォーキング
12	13	14	15	16	17	18
10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中シェイプアップ 17：00閉館	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ ポールエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	10：00～ アクアフィット 11：10～ ●ポディーシェイプ 14：10～ かんだんイス体操 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ 体幹バランス 14：10～ ザ・腹筋 15：00～ アクアフィット 19：10～ かんだんイス体操 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●かんだんエアロ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ポールエクササイズ 20：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ ポールエクササイズ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ザ・腹筋 20：00～ 水中シェイプアップ
19	20	21	22	23	24	25
10：00～ 水中サーキット 11：10～ ザ・腹筋 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	休館日	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ ●かんだんエアロ	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ポールエクササイズ 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ●ポディーシェイプ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ ●ポディーシェイプ 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ 姿勢改善体操 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ 体幹バランス 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ ●ポディーシェイプ 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ 体幹バランス 20：00～ 水中筋力アップ
26	27	28	29	30	31	
10：00～ 水中部分やせ 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ アクアフィット 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ポールエクササイズ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ●かんだんエアロ 20：00～ ザ・腹筋	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●かんだんエアロ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ポールエクササイズ 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中サーキット 11：10～ ザ・腹筋 14：10～ 体幹バランス 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●ポディーシェイプ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ 体幹バランス 20：00～ 水中ハードウォーク	