

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町橋津 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34号
2017. 10. 15
(毎月15日発行)

ノルディックウォーキングサークル

毎週土曜日開催 11:00~12:00

内容: げんきかん周辺コースでの1時間程度
2本のポールを使ったウォーキング

対象: 身長130cm以上の方

参加費: 無料(保険料別途必要)

※ノルディックポールレンタル料も無料

但し、数に限りがあるのでレンタル希望者は要事前予約

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)

サークル会員
募集中!



ハニーズダンススクール

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!

対象: 4歳~小学6年生女児

定員: 20名(先着順)

受講料: 7,560円(税込)/月
(月3回練習)

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!

金曜日開催
17:30~18:30



期間限定教室開催!

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: 10/22(金)から

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。

ボクサ DE シェイプ

開催日

11/3(金・祝)

11/23(木・祝)

15:30~16:30



ZUMBA

開催日

11/19(日)

16:00~17:00



筋力向上運動教室

金曜日開催 13:00~14:30

対象: 50歳以上

定員: 10名(先着順)

日程: 10/20(金)から(全8回)

参加費: 2,400円(税込)

持参物: 室内シューズ・
タオル・飲み物

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了



子ども英会話教室

対象: ①4年生~6年生 ②年長~3年生

定員: 各10名(先着順)

時間: ①10:00~10:50

②11:00~11:50

日程: 11/4(土)から

参加費: 4,600円(税込)/月謝制

持参物: 筆記用具

募集期間: 随時募集中!

土曜日開催

【開催カレンダーによる】



(ロエーナ先生)

幼少時期より英語にふれる機会を
増やし、英語が楽しい・分かる・好きに
なれるようになりませんか!

トレーニング室の紹介

有酸素マシン11台、筋トレマシン8台、その他ストレッチポール・ダンベル・ゴムチューブなどがあり、操作が分からないときは丁寧に説明致します。また、初めてご利用のお客様には、マシンの使い方やストレッチ等、指導させていただきますので、安心してご来館ください。



毎月20日は無料体組成測定会【InBody】

体重・体脂肪量・筋肉量・体脂肪率など測定できます。

※妊婦の方、ペースメーカーの方、中学生以下の方は

測定できません。(20日が休館日の場合は21日になります)

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 10月16日・23日・30日 11月6日・13日

平成29年11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。

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