

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第6号
2015. 8. 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

ZUNBAイベント参加者大募集!!

★ ZUNBA イベント ★ 「みんなでたのしくZUNBA」



ZUNBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。

開催日：9月13日(日) 15:30~16:30

定員：40名(先着順)

対象：18歳以上(高校生除く)

受講料：1,000円(税込)

持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間：8/22(土)から定員になり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口

料理教室生徒募集!!

★ 親子でパン料理教室 ★ 「ベジちぎりパン&ちゃちゃっとキーマカレー」



※写真はイメージです

開催日：9月6日(日) 10:00~13:00

定員：10組(先着順)

対象：年長~小学生とその保護者

受講料：1,500円(材料費込み)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間：8/22(土)から定員になり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口

後期教室の参加者募集!!

注意事項

- 参加希望者が定員を越えた場合は抽選により決めさせていただきます。 ※先着順ではありません
- 参加費は、教室開催日までに受講料をお支払いください。欠席および途中退会等での返金は出来ません。
- 申込み方法は、電話もしくは2階事務所窓口にて行います。

後期教室生徒大募集中!!



「はじめてのピラティス」

対象：18歳以上高校生を除く

定員：20名

受講料：9,000円(税込)

時間：20:00~21:00

日程：9/25~(全20回)

募集期間：8/28締め切り

「やさしいコアダンス」

対象：18歳以上高校生を除く

定員：20名

受講料：8,100円(税込)

時間：10:00~11:00

日程：10/6~(全18回)

募集期間：9/15締め切り



「昼ヨガ教室A」

対象：18歳以上高校生を除く

定員：20名

受講料：9,000円(税込)

時間：15:00~16:00

日程：10/8~(全20回)

募集期間：9/15締め切り

「昼ヨガ教室B」

対象：18歳以上高校生を除く

定員：20名

受講料：8,100円(税込)

時間：10:00~11:00

日程：10/2~(全18回)

募集期間：9/15締め切り

「夜ヨガ教室」

対象：18歳以上高校生を除く

定員：20名

受講料：9,000円(税込)

時間：20:00~21:00

日程：10/7~(全20回)

募集期間：9/15締め切り

休館日のご案内(毎週月曜日) 8月17日・24日31日 9月・7日・14日

平成27年9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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	4	5
		10:00~ 水中部分痩せ 教室はありません	10:00~ 水中ウォーキング 椅子体操	10:00~ 水中ジョギング ザ・腹筋	10:00~ 水中関節痛予防体操 タオル体操	10:00~ 水中部分痩せ ●シェイプアップ
		教室はありません	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 椅子体操
		15:00~ 水中筋力アップ ●シェイプアップ	15:00~ 水中筋力アップ ●かんたんエアロ	15:00~ 水中部分痩せ タオル体操	15:00~ 水中ジョギング 膝・腰痛予防体操	15:00~ 水中関節痛予防体操 ●ボールエクササイズ
		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオル体操	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ
6	7	8	9	10	11	12
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアピクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ ザ・腹筋	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ タオル体操	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ●筋力アップ
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ザ・腹筋
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操
13	14	15	16	17	18	19
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ アクアピクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	休館日
11:10~ ●ボールエクササイズ		11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ●シェイプアップ	教室はありません	11:10~ タオル体操	
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 椅子体操	
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアピクス	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ タオル体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ
			11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 椅子体操	11:10~ タオル体操	11:10~ 椅子体操
			14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
			15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ
			17:00閉館	19:10~ タオル体操	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ
			20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
27	28	29	30	◇フロア教室：シェイプアップ、筋力アップ、 リフレッシュストレッチ、体幹トレーニング 等 ◇プール教室：水中関節痛予防体操、水中ウォーキング、 アクアピクス、水中ジョギング、水中部分痩せ 等 ◇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		
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操			
11:10~ ザ・腹筋		11:10~ ●筋力アップ	11:10~ リフレッシュストレッチ			
14:10~ ●かんたんエアロ		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●リズムウォーキング			
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング			
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●シェイプアップ			
		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング			

～プールの使用できない時間帯のご案内～
9月9日(水) 11:00～12:00 ※市事業開催のため