

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第28号

2017. 4. 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

ZUMBA

期間限定教室開催!



開催日

5月21日(日)

16:00~17:00



対象：18歳以上
(高校生を除く)

定員：40名(先着順)

参加費：500円(税込)

持参物：室内シューズ・飲み物・タオル

※当日、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。

募集期間：5/9(火)より定員になり次第終了

キッズチャレンジ教室

キラキラあじさいゼリー作り



開催日

5月21日(日)

10:00~12:00



対象：4歳~小学生

定員：16名(先着順)

参加費：500円(材料費込)

持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間：5/9(火)より定員になり次第終了



おとなのお菓子作り教室



開催日

5月18日(木)

10:00~12:00

対象：18歳以上
(高校生を除く)

定員：16名(先着順)

参加費：1,400円(材料費込)

持参物：エプロン・タオル・
三角巾(バンダナ)

募集期間：4/22(土)より定員になり次第終了

★MENU★

・ティラミス
・抹茶と小豆の
マフィン



かけっこ教室



開催日

5月14日(日)

① 9:30~10:45

② 11:00~12:15

対象：①小学1~3年生

②小学4~6年生

定員：①②各20名(先着順)

参加費：800円(税込)

持参物：室内シューズ・タオル・飲み物

募集期間：4/22(土)より定員になり次第終了



臨時休館日のお知らせ

5/5(金)~5/7(日)プール清掃のため臨時休館

4/30(日) 9:00~17:00	5/1(月) 休館日	5/2(火) 通常営業	5/3(水) 9:00~17:00	5/4(木) 9:00~17:00	5/5(金) 臨時休館日	5/6(土) 臨時休館日
5/7(日) 臨時休館日	5/8(月) 休館日	5/9(火) 通常営業	5/10(水) 通常営業	5/11(木) 通常営業	5/12(金) 通常営業	5/13(土) 通常営業

休館日のお知らせ 4月17日・24日・5月1日・8日・15日

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。)

平成29年 5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	4	5	6
	休館日	10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●サーキット 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ リフレッシュストレッチ	10:00~ アクアフィット 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●関節痛予防体操 15:00~ やさしいアクア 17:00閉館	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ ●体幹バランス 15:00~ アクアストレッチ 17:00閉館	休館日	休館日
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●姿勢改善体操 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ アクアピクス 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●タオルDEシェイプ 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●関節痛予防体操 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ やさしいアクア 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●サーキット 20:00~ アクアピクス
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●ザ腹筋	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●サーキット 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●イス体操 20:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ やさしいアクア 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●関節痛予防体操 20:00~ アクアピクス
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ アクアフィット 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアフィット 11:10~ 姿勢改善体操 教室はありません 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ やさしいアクア 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ アクアフィット 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●関節痛予防体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●タオルDEシェイプ 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアストレッチ 教室はありません 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ アクアピクス
28	29	30	31	◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室 ◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ ◇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~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ アクアストレッチ 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●関節痛予防体操 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●シェイプアップ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中シェイプアップ			