

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第45号  
2018. 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

## 10月開催教室

### はじめてのフラダンス

金曜日 13:00~14:00

参加費：5,400円(税込)  
日程：10/5~12/21  
(全10回)

### たのしくフラダンス

金曜日 10:00~11:00

参加費：3,240円(税込)  
/月謝制  
日程：10/5~12/21  
(毎月3回実施)

### はじめてのフラダンス教室 体験会開催!

開催日 9/21(金)  
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：500円(税込)

対象：18歳以上  
(高校生を除く)  
定員：各20名(先着順)  
随時募集中!  
定員になり次第終了

## クッキング教室

### かんたん料理教室

開催日 9月8日(土)  
10:00~13:00

★メニュー★  
ささみのパンバンジー風  
卵とコーンの中華スープ  
揚げナスの生姜酢 など  
※メニューは変更になる場合があります

### 簡単にできる、バランスのとれた 食事を学びましょう!

対象：18歳以上(高校生を除く)  
参加費：1,200円(税込)  
定員：10名(先着順)  
持参物：エプロン・タオル・三角巾  
募集期間：随時募集中!  
定員になり次第終了

## 子ども教室特集!

### キッズチャレンジ教室

開催日 9月1日(土)  
10:00~12:00

#### 運動会におにぎりを作ろう!

対象：年長~小学  
定員：20名(先着順)  
参加費：500円(税込)  
持参物：エプロン  
三角巾  
タオル  
募集期間：随時募集中!  
定員になり次第終了

### かけっこ教室

開催日 9月9日(日)  
①9:30~10:45  
②12:30~13:45

対象：小学生  
定員：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：8/22(水)から  
定員になり次第終了

### キッズ運動教室

火曜日開催  
17:30~18:30

対象：年長~小学生  
定員：25名(先着順)  
参加費：5,850円(税込)  
日程：9/4(火)より  
(全13回)  
持参物：室内シューズ  
飲み物  
募集期間：随時募集中!  
定員になり次第終了

### 小学生運動教室

水曜日開催  
17:30~18:30

対象：小学生  
定員：25名(先着順)  
参加費：無料  
日程：9/12(水)より  
(全12回)  
持参物：室内シューズ  
飲み物  
募集期間：随時募集中!  
定員になり次第終了

## 後期教室生徒募集!

### 【朝ヨガ教室】

定員：25名(抽選)  
参加費：10,500円(税込)  
時間：10:00~11:00  
日程：10/5(金)より開催  
全21回(毎週金曜日)

### 【朝ピラティス教室】

定員：20名(抽選)  
参加費：10,500円(税込)  
時間：10:00~11:00  
日程：10/11(木)より開催  
全21回(毎週木曜日)

### 【ZUMBA】

定員：25名(抽選)  
参加費：9,000円(税込)  
時間：10:00~11:00  
日程：10/23(火)より開催  
全18回(毎週火曜日)

### 【夜ヨガ教室】

定員：40名(抽選)  
参加費：10,500円(税込)  
時間：20:00~21:00  
日程：10/10(水)より開催  
全21回(毎週水曜日)

### 【夜ピラティス教室】

定員：40名(抽選)  
参加費：10,500円(税込)  
時間：20:00~21:00  
日程：10/12(金)より開催  
全21回(毎週金曜日)

対象：18歳以上(高校生を除く)  
募集期間：8/28(火)締め切り  
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

休館日のお知らせ 8月20日・27日 9月3日・10日

※平成30年9月15日(土)~9月18日(火)はプール清掃の為、臨時休館日とさせていただきます。

# 平成30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。)

◇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
<p>◇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)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</p>						10:00～ 水中関節痛予防体操 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ アクアフィット 19:10～ からだスッキリ体操 20:00～ 水中ウォーキング
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中ハードウォーク 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ ●ボールエクササイズ 教室はありません 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ ●かんだんエアロ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●ヒップエクササイズ 14:10～ 関節痛予防体操 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中部分やせ	10:00～ アクアストレッチ 教室はありません 14:10～ ●ザ・筋トレ 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ やさしいアクア 11:10～ ●ボディーシェイプ 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～ ●体幹バランス 20:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ アクアフィット
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中膝腰痛予防体操 11:10～ ●ザ・筋トレ 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～ 水中ハードウォーク 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ 姿勢改善体操 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～ 水中部分やせ 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ ●イスエクササイズ 15:00～ 水中ハードウォーク 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ ●タオルエクササイズ 14:10～ ●ボディーシェイプ 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ 姿勢改善体操 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ボールエクササイズ 14:10～ ●ヒップエクササイズ 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中シェイプアップ	休館日
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	休館日	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ ●ボディーシェイプ 14:10～ からだスッキリ体操 15:00～ やさしいアクア 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ アクアフィット 11:10～ かんだんイス体操 14:10～ ●体幹バランス 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中部分やせ	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ザ・筋トレ 14:10～ ●かんだんエアロ 15:00～ アクアフィット 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ アクアフィット	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●ボディーシェイプ 20:00～ 水中筋力アップ
23/30	24	25	26	27	28	29
10:00～ 水中ハードウォーク 11:10～ ●ヒップエクササイズ 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～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ アクアストレッチ 17:00閉館	休館日	10:00～ アクアフィット 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ ●タオルエクササイズ 15:00～ 水中膝腰痛予防体操 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ ●イスエクササイズ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ ●ボディーシェイプ 15:00～ 水中ハードウォーク 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ リフレッシュストレッチ	10:00～ 水中シェイプアップ 教室はありません 14:10～ 教室はありません 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中サーキット