

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第 46

2018. 9. 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

秋の食材を使った体にやさしい料理教室

マクロビ料理で体や腸を
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: 1,400 円(税込)

持参物: エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間: 9/22(土)から定員になり次第終了

開催日

10/31(水)
10:00~13:00

★メニュー★

・玄米小豆ごはん ・ウナギもどき
・具たくさん粕汁 ・豆乳くずもち
・大根のゆず胡椒あえ など

※メニューは変更になる場合があります

キッズチャレンジ教室

🌙 ハロウィンにお菓子づくり!



対 象: 年長~小学生

定 員: 20 名(先着順)

参加費: 700 円(税込)

持参物: エプロン・タオル・
三角巾(バンダナ)

募集期間: 9/22(土)から

定員になり次第終了

開催日
10/27(土)
10:00~12:00

★★★メニュー★★★

・かぼちゃのプリン

・餃子の皮でおぼけスナック



フラダンス教室

はじめてのフラダンス教室

金曜日開催 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: 5,400 円(税込)

日 程: 10/5(金)から開催
(全 10 回)

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

たのしくフラダンス教室

金曜日開催 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: 3,240 円(税込)/月

日 程: 10/5(金)から
月 3 回開催

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

はじめてのフラダンス教室体験会!

どなたでも楽しめる体験教室です!

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)

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: ①年長~3 年生②4 年生~6 年生

定 員: 各 10 名(先着順)

時 間: ①17:00~17:50 ②18:00~18:50

日 程: 10/10(水)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!

毎週水曜日

月 4 回開催

(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!

期間限定教室開催!

ボクサ DE シェイプ

開催日

9/24・10/8(月・祝)

15:30~16:30

ZUMBA

開催日

10/21(日)

16:00~17:00

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: 9/22(土)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。



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 9月18日・25日 10月1日・9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10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	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中サーキット
		教室はありません	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ ●ヒップエクササイズ
		14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ かんたんイス体操	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●タオルエクササイズ	14:10~ ●体幹バランス
		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	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ウォーキング
		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●ザ・筋トレ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中部分ヤセ
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ アクアフィット
11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ●体幹バランス	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●ボールエクササイズ
14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ボディーシェイプ		14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●ザ・筋トレ
15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中サーキット	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ
			20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ
11:10~ ●ザ・筋トレ		教室はありません	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ ●体幹バランス	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	教室はありません	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ からだスッキリ体操
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ハードウォーク	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~ ●ザ・腹筋	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中サーキット
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中シェイプアップ	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~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●ボディーシェイプ
14:10~ ●ボディーシェイプ		14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ザ・腹筋
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ からだスッキリ体操	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ハードウォーク
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		
10:00~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ハードウォーク			
11:10~ ●ヒップエクササイズ		11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善体操			
14:10~ ●体幹バランス		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・腹筋			
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分ヤセ			
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ヒップエクササイズ			
		20:00~ ●ザ・腹筋	20:00~ 水中サーキット			