

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第8号

2015. 10. 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

## おとなの運動教室生徒募集!!

### 昼ヨガ教室A教室生徒募集

木曜日開催 15:00~16:00



定員: 20名(先着順)

対象: 18歳以上(高校生は除く)

受講料: 500円×残回数

持参物: タオル・飲み物

開催日: 10月8日~3月10日(全20回)

募集期間: 定員になり次第終了

申込方法: 電話・FAXもしくは事務所窓口



## こどもの運動教室生徒募集!!

### ベビーアロマ教室生徒募集



水曜日開催!!

11/11・25・12/9(全3回)

13:00~14:00



定員: 20名(乳幼児とその保護者)

受講料: 1,500円(税込)

持参物: バスタオル

募集期間: 10/22(木)から定員になり次第終了

申込方法: 電話・FAXもしくは事務所窓口

## トレーニング室スタッフより

トレーニング室スタッフは皆様のご利用を心よりお待ちしております!!

城島げんきかんトレーニング室では、4月よりトレーニングマシンを一新して営業致しております。トレーナーが常駐しており、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。

体力をつけたい方、筋力をつけたい方、痩せたい方等、ぜひ、城島げんきかんトレーニング室をご利用ください。



城島げんきかん  
トレーニング室スタッフ

### トレーニングマシンをつかってみよう教室開催!!

開催日: 11月11・18・25日(水) 13~14時

定員: 各回6名(先着順)

対象: 18歳以上(高校生は除く)

受講料: トレーニング室利用料200円のみ

持参物: タオル・飲み物・室内用シューズ

募集期間: 10月22日(木) 定員になり次第終了

申込方法: 電話・FAXもしくは事務所窓口



初心者の方を対象とした教室です。気軽な気持ちでご参加ください。私が丁寧にマシンの使い方を教えます!

休館日のご案内(毎週月曜日) 10月19日・26日 11月2日・9日

# 平成27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。)

◇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                     | 6                    | 7                     |
| 10:00~<br>水中ウォーキング    | 休館日                  | 10:00~<br>水中部分痩せ  | 10:00~<br>水中ウォーキング    | 10:00~<br>水中ジョギング     | 10:00~<br>水中関節痛予防体操  | 10:00~<br>水中部分痩せ      |
| 11:10~<br>膝・腰痛予防体操    |                      | 11:10~<br>リフレッシュストレッチ   | 11:10~<br>椅子体操        | 11:10~<br>ザ・腹筋        | 11:10~<br>●筋力アップ     | 11:10~<br>●シェイプアップ    |
| 14:10~<br>●リズムウォーキング  |                      | 14:10~<br>体幹トレーニング  | 14:10~<br>膝・腰痛予防体操    | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>体幹トレーニング   | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ |
| 15:00~<br>アクアピクス      |                      | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>水中部分痩せ      | 15:00~<br>水中ジョギング    | 15:00~<br>水中関節痛予防体操   |
| 17:00閉館               |                      | 17:00閉館   | 19:10~<br>●リズムウォーキング  | 19:10~<br>タオル体操       | 19:10~<br>膝・腰痛予防体操   | 19:10~<br>●ボールエクササイズ  |
|                       |                      |   | 20:00~<br>アクアピクス      | 20:00~<br>水中シェイプアップ   | 20:00~<br>水中ウォーキング   | 20:00~<br>水中シェイプアップ   |
|                       |                      |   |                       |                       |                      |                       |
| 8                     | 9                    | 10  | 11                    | 12                    | 13                   | 14                    |
| 10:00~<br>水中部分痩せ      | 休館日                  | 10:00~<br>水中ウォーキング  | 10:00~<br>水中関節痛予防体操   | 10:00~<br>水中筋力アップ     | 10:00~<br>水中シェイプアップ  | 10:00~<br>アクアピクス      |
| 11:10~<br>ザ・腹筋        |                      | 教室はありません  | 11:10~<br>リフレッシュストレッチ | 11:10~<br>椅子体操        | 教室はありません             | 11:10~<br>タオル体操       |
| 14:10~<br>●かんたんエアロ    |                      | 教室はありません  | 14:10~<br>●リズムウォーキング  | 14:10~<br>●ボールエクササイズ  | 14:10~<br>椅子体操       | 14:10~<br>膝・腰痛予防体操    |
| 15:00~<br>水中ウォーキング    |                      | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中ジョギング     | 15:00~<br>水中関節痛予防体操   | 15:00~<br>水中ウォーキング   | 15:00~<br>水中ジョギング     |
| 17:00閉館               |                      | 19:10~<br>●かんたんエアロ  | 19:10~<br>●筋力アップ      | 19:10~<br>タオル体操       | 19:10~<br>●筋力アップ     | 19:10~<br>ザ・腹筋        |
|                       |                      | 20:00~<br>体幹トレーニング  | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>水中ジョギング     | 20:00~<br>水中筋力アップ    | 20:00~<br>水中関節痛予防体操   |
|                       |                      |   |                       |                       |                      |                       |
| 15                    | 16                   | 17  | 18                    | 19                    | 20                   | 21                    |
| 10:00~<br>水中ウォーキング    | 休館日                  | 10:00~<br>水中部分痩せ  | 10:00~<br>水中ウォーキング    | 10:00~<br>水中筋力アップ     | 10:00~<br>水中部分痩せ     | 10:00~<br>水中ウォーキング    |
| 11:10~<br>膝・腰痛予防体操    |                      | 11:10~<br>リフレッシュストレッチ   | 11:10~<br>●かんたんエアロ    | 教室はありません              | 教室はありません             | 11:10~<br>●かんたんエアロ    |
| 14:10~<br>●リズムウォーキング  |                      | 14:10~<br>体幹トレーニング  | 14:10~<br>ザ・腹筋        | 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>ザ・腹筋       | 14:10~<br>●筋力アップ      |
| 15:00~<br>アクアピクス      |                      | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中ジョギング     | 15:00~<br>水中部分痩せ      | 15:00~<br>水中関節痛予防体操  | 15:00~<br>水中ジョギング     |
| 17:00閉館               |                      | 19:10~<br>●シェイプアップ  | 19:10~<br>●リズムウォーキング  | 19:10~<br>タオル体操       | 19:10~<br>●ボールエクササイズ | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ |
|                       |                      | 20:00~<br>●かんたんエアロ  | 20:00~<br>水中部分痩せ      | 20:00~<br>水中ウォーキング    | 20:00~<br>アクアピクス     | 20:00~<br>水中筋力アップ     |
|                       |                      |   |                       |                       |                      |                       |
| 22                    | 23                   | 24  | 25                    | 26                    | 27                   | 28                    |
| 10:00~<br>水中部分痩せ      | 10:00~<br>水中ウォーキング   | 休館日   | 10:00~<br>水中関節痛予防体操   | 10:00~<br>水中ジョギング     | 10:00~<br>水中筋力アップ    | 10:00~<br>水中関節痛予防体操   |
| 教室はありません              | 11:10~<br>●シェイプアップ   |   | 教室はありません              | 11:10~<br>体幹トレーニング    | 11:10~<br>●シェイプアップ   | 11:10~<br>タオル体操       |
| 14:10~<br>リフレッシュストレッチ | 14:10~<br>●ボールエクササイズ |   | 14:10~<br>椅子体操        | 14:10~<br>ザ・腹筋        | 14:10~<br>●ボールエクササイズ | 14:10~<br>膝・腰痛予防体操    |
| 15:00~<br>水中関節痛予防体操   | 15:00~<br>水中筋力アップ    |   | 15:00~<br>アクアピクス      | 15:00~<br>水中筋力アップ     | 15:00~<br>水中ジョギング    | 15:00~<br>水中シェイプアップ   |
| 17:00閉館               | 17:00閉館              |   | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ | 19:10~<br>椅子体操        | 19:10~<br>●筋力アップ     | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ |
|                       |                      |   | 20:00~<br>水中シェイプアップ   | 20:00~<br>水中部分痩せ      | 20:00~<br>水中ウォーキング   | 20:00~<br>水中筋力アップ     |
|                       |                      |   |                       |                       |                      |                       |
| 29                    | 30                   | <p>◇フロア教室：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ、ザ・腹筋、体幹トレーニング、筋力アップ、椅子体操、タオル体操、膝・腰痛予防体操 等</p> <p>◇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、水中部分痩せ、水中シェイプアップ、水中筋力アップ 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p> |                       |                       |                      |                       |
| げんきかんまつり<br>開催!!      | 休館日                  |   |                       |                       |                      |                       |
| 10:00~<br>水中ウォーキング    |                      |   |                       |                       |                      |                       |
| 15:00~<br>アクアピクス      |                      |   |                       |                       |                      |                       |
| 17:00閉館               |                      |   |                       |                       |                      |                       |

**～プールの使用できない時間帯のご案内～**  
**11月11日(水)・18日(水)・25日(水) 11:00～12:00 ※市主催行事のため**