

# げんきかんだより

くらっば 第73号

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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



2020.11.1

(臨時号)

## ★教室のご案内★

※新型コロナウイルスの影響により施設の営業状況が変更になる場合があります。ご了承ください。

### ◇ZUMBA◇

☆再開になりました！

日 時：11/15 (日) 16:00~17:00  
対 象：18歳以上 (高校生不可)  
料 金：500円  
内 容：ラテンの明るい音楽に合わせて行うダンスエクササイズです。

持参物：室内シューズ・タオル・飲み物

☆動きやすい服装でお越しください。

※予約制 定員 30名 (先着順)

11/8 (日)  
申込開始



「上手く動く」よりも『楽しく動く』  
上手い・下手は関係なく、  
リズムに合わせて体を動かすことが  
目的なので、初心者の方でも楽しめます♪  
(\*\*\*)  
有酸素系の運動で脂肪燃焼効果も  
期待できます！

### ◇スペシャルアクアレッスン◇

日 時：11/17 (火) 19:45~20:30  
対 象：16歳以上  
料 金：プール利用料金+500円  
内 容：音楽に合わせてボールやビート板を使用し、ストレッチや筋力アップなどのエクササイズを行います。

※予約制 定員 10名 (先着順)

11/8 (日)  
申込開始



## ★物販コーナー★

正面入口付近に、物販コーナーを設置しています。

adidas のヨガマット  
トレーニングマット  
入荷しました！



アーモンドチョコで筋肉  
のために、おいしく栄養  
補給しませんか？



水着や水泳キャップ、アクアシューズ等のプール用品を中心に、トレーニングウェアやシューズ、栄養補助食品等の商品を多く取り揃えております。水着など各商品のサイズなどについては、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

# 城島げんきかん ご利用案内

OPEN 9:00~21:00 ※日曜、祝日 9:00~17:00

休館日：毎週月曜日、年末年始、臨時休館日

## 【利用料金・利用時間】

感染症対策へのご理解・ご協力いつもありがとうございます。

利用区分	利用料金(1回分)	回数券(11回分)	利用時間
一般(16歳以上)	210円	2,100円	2時間
高齢者(65歳以上)	100円	-	

## 歩行プール




歩行専用のプールです。水中歩行は、脚への負担を軽減して無理なく継続できる有酸素運動です。健康維持増進やダイエットなど、様々な目的でご利用になれます。無料の運動教室も実施しております。

## トレーニング室



エアロバイク、トレッドミルなどの有酸素マシンや筋力マシン、ダンベル等を設置しています。体組成計も設置しており、スタッフが目標達成へのサポートを分かりやすくご説明いたします。

## ◇無料運動教室◇ 各教室は30分の運動プログラムとなっております。

運動強度の目安を★印で示しております。 ★：やさしい ★★：普通 

健康フロア		
★	リフレッシュストレッチ	様々な姿勢で、ゆったりと疲れた体を心身共にほぐしていきます。
★★	姿勢改善教室	気になる自分の姿勢を良い姿勢に近づけるような改善運動をします。
	ヒップエクササイズ	お尻の周りや、普段あまり使わない骨盤周辺の筋肉を引き締めます。
	ザ・筋トレ	自分の体重を使い、全身の筋力強化をします。
	脂肪燃焼教室	筋力トレーニングと有酸素運動を併用して運動します。
歩行プール		
★	水中ウォーキング	陸上では痛みのある膝や腰などを無理なくほぐしながら歩きます。
★★	水中筋力アップ	水の抵抗を利用し上半身・下半身をまんべんなく筋力アップします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加人数の制限や受付を行っています。

※健康フロアの教室は、ヨガマットを使用いたします。貸し出しは行いませんのでご了承ください。

『城島げんきかん』に来て運動をしましょう！

詳しくは、[城島保健福祉センター ホームページ]で検索！

城島保健福祉センター ホームページ

検索 