

げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター



第29号

2017. 5. 15

(毎月15日発行)

ハニーズダンススクール無料体験会

福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンスチーム
「ハニーズ」の現役メンバー等によるダンスレッスン!

6月2日・9日・16日(金) 17:30~18:30 開催

対象: 4歳~小学生女児

定員: 20名(先着順)

持参物: 室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間: 5/23(火)から定員になり次第終了



親子運動教室

対象: 未就園児と
その保護者

参加費: 無料

日程: 5/24・6/14・

6/28・7/12

定員: 25組(先着順)

募集期間: 定員になり次第終了

第2・4
水曜日開催
10:00~11:00



親子料理教室

対象: 4歳~小学生と
その保護者

参加費: 1,600円(税込)

材料代含む

定員: 10組(先着順)

持参物: エプロン・タオル・
バンダナ(三角巾)

募集期間: 5/23(火)から定員になり次第終了

開催日

6月25日(日)

10:00~13:00

★メニュー★

・夏野菜 DE キーマカレー
・フルーツヨーグルト
など

ZUMBA

対象: 18歳以上、
高校生を除く

定員: 40名

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: 5/23(火)から
定員になり次第終了



開催日

6月18日(日)

16:00~17:00



ノルディックウォーキング教室

6月16日(金)・17日(土)開催
10:00~12:00 雨天中止



子供から大人まで
誰でも始められ姿勢矯正
や健康増進に効果的な全
身運動です。

対象: 身長130cm以上の方

定員: 各日10名(先着順)

参加費: 1回1,000円(税込)

※ノルディックポールレンタル料込み

持参物: タオル・飲み物・手袋・歩きやすい靴・
リュックサック(両手が使えるよう)

募集期間: 5/23(火)定員になり次第終了



フラダンス教室生徒募集

はじめてのフラダンス教室

対象: 18歳以上、
高校生を除く

定員: 20名

参加費: 3,240円(税込)

日程: 5/19(金)~(全6回)

募集期間: 定員になり次第終了

金曜日開催
13:00~14:00



たのしくフラダンス教室

対象: 18歳以上、
高校生を除く

定員: 20名

参加費: 3,240円(税込)/月

日程: 6/2(金)~月3回開催

募集期間: 定員になり次第終了



金曜日開催
10:00~11:00

初めての方でも
楽しめる教室です!

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 5月22日・29日 6月5日・12日

平成29年 6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 |
| ◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室 | | | | 10:00～ アクアフィット | 10:00～ 水中関節痛予防体操 | 10:00～ アクアストレッチ |
| ◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ | | | | 11:10～ モーニングストレッチ | 11:10～ ●筋力アップ | 11:10～ ●体幹バランス |
| ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 | | | | 14:10～ ●リズムウォーキング | 14:10～ ゆらっと骨盤 | 14:10～ 姿勢改善体操 |
| ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122 | | | | 15:00～ 水中ハードウォーク | 15:00～ アクアストレッチ | 15:00～ 水中部分ヤセ |
| | | | | 19:10～ イス体操 | 19:10～ ●ザ腹筋 | 19:10～ 肩こり解消体操 |
| | | | | 20:00～ 水中部分ヤセ | 20:00～ 水中ハードウォーク | 20:00～ 水中シェイプアップ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10:00～ 水中シェイプアップ | 休館日 | 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 | 10:00～ アクアストレッチ | 10:00～ 水中ウォーキング |
| 11:10～ タオルDEシェイプ | | 11:10～ モーニングストレッチ | 11:10～ 姿勢改善体操 | 11:10～ ●ザ腹筋 | 11:10～ ●かんたんエアロ | 11:10～ 肩こり解消体操 |
| 14:10～ リフレッシュストレッチ | | 14:10～ ゆらっと骨盤 | ●リズムウォーキング | 14:10～ 肩こり解消体操 | 14:10～ ●筋力アップ | 14:10～ リフレッシュストレッチ |
| 15:00～ アクアフィット | | 15:00～ アクアストレッチ | 15:00～ 水中ウォーキング | 15:00～ アクアフィット | 15:00～ 水中ウォーキング | 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～ リフレッシュストレッチ | 19:10～ タオルDEシェイプ | 19:10～ 姿勢改善体操 | 19:10～ ●サーキット |
| | | 20:00～ ●ザ腹筋 | 20:00～ 水中シェイプアップ | 20:00～ アクアストレッチ | 20:00～ 水中部分ヤセ | 20:00～ アクアピクス |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10:00～ アクアストレッチ | 休館日 | 10:00～ 水中部分ヤセ | 10:00～ アクアストレッチ | 10:00～ 水中ハードウォーク | 10:00～ やさしいアクア | 10:00～ 水中部分ヤセ |
| 11:10～ ●ザ腹筋 | | 11:10～ ●リズムウォーキング | 11:10～ モーニングストレッチ | 教室はありません | 11:10～ ●ザ腹筋 | 11:10～ ●サーキット |
| 14:10～ ●サーキット | | 14:10～ リフレッシュストレッチ | ●体幹バランス | 14:10～ ●サーキット | 14:10～ 肩こり解消体操 | 14:10～ ●ザ腹筋 |
| 15:00～ 水中シェイプアップ | | 15:00～ 水中ウォーキング | 15:00～ 水中ハードウォーク | 15:00～ アクアストレッチ | 15:00～ 水中部分ヤセ | 15:00～ 水中シェイプアップ |
| 17:00閉館 | | 19:10～ 姿勢改善体操 | 19:10～ ●ザ腹筋 | 19:10～ イス体操 | 19:10～ ●筋力アップ | 19:10～ ●体幹バランス |
| | | 20:00～ ●かんたんエアロ | 20:00～ 水中部分ヤセ | 20:00～ アクアフィット | 20:00～ 水中シェイプアップ | 20:00～ アクアピクス |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 10:00～ 水中関節痛予防体操 | 休館日 | 10:00～ アクアフィット | 10:00～ 水中部分ヤセ | 10:00～ アクアストレッチ | 10:00～ 水中ハードウォーク | 10:00～ やさしいアクア |
| 11:10～ ●筋力アップ | | 11:10～ 姿勢改善体操 | 11:10～ ●ザ腹筋 | 11:10～ ●体幹バランス | 11:10～ 肩こり解消体操 | 11:10～ 姿勢改善体操 |
| 14:10～ ●体幹バランス | | 教室はありません | 14:10～ ●かんたんエアロ | 14:10～ リフレッシュストレッチ | 14:10～ ●リズムウォーキング | 14:10～ ●サーキット |
| 15:00～ アクアストレッチ | | 15:00～ 水中ハードウォーク | 15:00～ アクアストレッチ | 15:00～ 水中ウォーキング | 15:00～ 水中関節痛予防体操 | 15:00～ アクアフィット |
| 17:00閉館 | | 19:10～ ●かんたんエアロ | 19:10～ ●サーキット | 19:10～ タオルDEシェイプ | 19:10～ ●体幹バランス | 19:10～ ●筋力アップ |
| | | 20:00～ リフレッシュストレッチ | 20:00～ 水中ウォーキング | 20:00～ 水中シェイプアップ | 20:00～ アクアストレッチ | 20:00～ 水中シェイプアップ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 10:00～ 水中ウォーキング | 休館日 | 10:00～ アクアストレッチ | 10:00～ アクアフィット | 10:00～ 水中ウォーキング | 10:00～ 水中部分ヤセ | |
| 11:10～ モーニングストレッチ | | 11:10～ ゆらっと骨盤 | 11:10～ ●筋力アップ | 11:10～ 肩こり解消体操 | 11:10～ ●体幹バランス | |
| 14:10～ 肩こり解消体操 | | 14:10～ ●リズムウォーキング | 14:10～ ●サーキット | 14:10～ 姿勢改善体操 | 14:10～ リフレッシュストレッチ | |
| 15:00～ 水中部分ヤセ | | 15:00～ 水中シェイプアップ | 15:00～ やさしいアクア | 15:00～ 水中関節痛予防体操 | 15:00～ 水中ハードウォーク | |
| 17:00閉館 | | 19:10～ ●サーキット | 19:10～ ●リズムウォーキング | 19:10～ イス体操 | 19:10～ ゆらっと骨盤 | |
| | | 20:00～ ●かんたんエアロ | 20:00～ アクアストレッチ | 20:00～ 水中ハードウォーク | 20:00～ 水中関節痛予防体操 | |