

# 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22号

2016. 11. 15

(毎月15日発行)

## 後期教室生徒募集！！

### キッズ運動教室

火曜日 17:30~18:30

対象：年長～小学生  
定員：25名(先着順)  
受講料：4,000円(税込)  
日程：1/17(火)～3/28(火)  
(全10回)  
募集期間：12/8(木)から  
定員になり次第終了  
※室内用シューズが必要です

### 親子運動教室

第2・4水曜日  
10:00~11:00

対象：就園前の幼児と  
その保護者  
定員：25組(先着順)  
受講料：無料  
日程：1/11(水)～3/22(水)  
(全6回)  
募集期間：12/8(木)から  
定員になり次第終了

## イベント参加者募集！

### ボクサでシェイプ

12月17日(土)開催  
20:00~21:00

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：40名(先着順)  
受講料：500円(税込)  
持参物：タオル、飲み物、  
室内用シューズ  
(動きやすい服装でお越し下さい)



募集期間：12/8(木)から

定員になり次第終了



### はじめてのヨガ教室

12月23日(金・祝)開催  
15:30~16:30

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：40名(先着順)  
受講料：500円(税込)  
持参物：タオル、飲み物  
(動きやすい服装でお越し下さい)



募集期間：12/8(木)から

定員になり次第終了

### たのしくフラダンス教室

金曜日 10:00~11:00

対象：18歳以上  
(高校生を除く)  
定員：20名(先着順)  
受講料：3,240円(税込)/月  
日程：1/13(金)～3/17(金)  
月3回開催  
募集期間：12/8(木)から  
定員になり次第終了

### 筋力向上運動教室

13:00~14:30

水曜日クラス 1/11から開催  
(全10回) 金曜日クラス 1/13から開催  
(全10回)  
対象：50歳以上  
定員：各曜日10名(先着順)  
受講料：3,000円(税込)  
募集期間：12/8(木)から  
定員になり次第終了  
※室内用シューズが必要です

## 食育講話教室

### 日本の伝統「和食」を見直す食育講話教室です

対象：就園前のお子様と  
その保護者  
開催日：11/30(水)  
時間：10:30~13:00  
定員：20組  
受講料：500円(雑煮の試食付き)  
持参物：お茶、おにぎり、筆記用具  
募集期間：随時募集中

今回のテーマは  
「我が家の味、雑煮」



## キッズチャレンジ教室

### クリスマスにお菓子の家を作ろう！

対象：小学生  
開催日：12/11(日)  
時間：10:00~12:00  
定員：12名(先着順)  
受講料：700円  
持参物：エプロン・タオル・  
三角巾



※写真はイメージです。

募集期間：11/22から申込み開始

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 11月21日・28日 12月5日・12日

平成28年12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
◇フロア教室：シェイプアップ、体幹サーキット、タオルDEシェイプ、筋力アップ、 イス体操、肩こり解消体操、かんたんエアロ 等				10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング
◇プール教室：水中関節痛予防体操、水中ウォーキング、アクアフィット、 水中シェイプアップ、アクアピクス、水中部分痩せ等				11:10~ タオルDEシェイプ	11:10~ ●かんたんエアロ	教室はありません
◇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~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●体幹バランス	教室はありません
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ
4	5	6	7	8	9	10
10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ゆらっと骨盤		11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ イス体操	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ 肩こり解消体操
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	14:10~ タオルDEシェイプ	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●体幹サーキット
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ	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~ ●筋力アップ	19:10~ ●体幹バランス	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアピクス
11	12	13	14	15	16	17
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ 姿勢改善体操		教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ ●ザ・腹筋		教室はありません	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中部分痩せ		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中部分痩せ
17:00閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●体幹サーキット	19:10~ イス体操	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●ザ・腹筋
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス
18	19	20	21	22	23	24
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ 肩こり解消体操		11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ 肩こり解消体操
15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ ●体幹バランス	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ザ・腹筋	17:00閉館	19:10~ ●体幹サーキット
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ウォーキング		20:00~ アクアフィット
25	26	27	28	29	30	31
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアフィット	年末年始 休館日		
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●サーキット			
14:10~ 姿勢改善体操		14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ			
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分痩せ			
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●シェイプアップ			
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中サーキット			

～プールの使用できない時間帯のご案内～  
**12月7日(水)・14日(水)・21日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため**