

げんきかんだより

〒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) 82-2122 FAX (0942) 82-2148

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64号

2020. 2. 15

(毎月15日発行)

4月開講教室 無料体験会開催！！

ハニーズダンススクール レギュラークラス

4月より
新規クラス開講

福岡ソフトバンクホークス
オフィシャルダンススクール



3月14日(土)
3月21日(土)
17:30~18:50

対象：小学6年生(来年度中学入学)~中学生

定員：各日20名(先着順)

持参物：タオル・飲み物・室内シューズ

子ども書道教室

手ぶらで参加できる教室です！

習字道具貸出します

対象：小学生

定員：20名(先着順)

3月25日(水)
17:30~18:30



ジュニア英会話教室

対象：小学4年生~
6年生

定員：8名(先着順)

持参物：筆記用具

3月26日(木)
18:00~19:00

A
B
C

外国人講師による
少人数の英会話教室です！

募集期間：2/22(土)から

定員になり次第終了

詳しくは、城島げんきかんへお問い合わせください

この機会に
お試し下さい

春休み親子料理教室

親子でたのしくクッキング♪

対象：小学生とその保護者

定員：10組20名(先着順)

参加費：1,900円(税込)

持参物：エプロン・タオル
三角巾

募集期間：2/22(土)から

定員になり次第終了

3月25日(水)
10:00~13:00

★メニュー★

- ・春野菜ピザ
- ・はんぺんスープ
- ・豆乳バナナコッタ

※メニューは変更になる場合があります

保健師による気軽に健康相談会

内臓脂肪量や基礎代謝量を 調べてみませんか？

対象：高校生以上

場所：1階ロビー

参加費：無料

開催日

2月26日(水)

10:00~11:30



健康に関するお悩みなど
気軽にご相談下さい！
健康診断の結果があればお持ち下さい

無料体組成測定会 (InBody)

体重・体脂肪量・筋肉量・体脂肪率などを測定。
運動のご相談はインストラクターまで！



ピークアボディ測定会

骨格の歪み、筋肉の張りを調べ効果的な ストレッチやトレーニング指導を行います！



2月18日(火)
3月25日(水)
10:00~17:30

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：各日15名(先着順)

参加費：1,500円(税込)

募集期間：随時募集中！

定員になり次第終了



キッズチャレンジ教室

お花見にサンドイッチ弁当作り

対象：年長~小学生

定員：16名(先着順)

参加費：900円(税込)

持参物：エプロン・タオル
三角巾

募集期間：2/22(土)から

定員になり次第終了

3月26日(木)
10:00~12:00



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 2月17日・25日 3月2日・9日

※2020年2月15日・16日は、臨時休館日とさせていただきます。

令和2年3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	7
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット
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~ からだスッキリ体操	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ ●ザ・筋トレ
14:10~ ●ザ・筋トレ		教室はありません	14:10~ かんだんイス体操	14:10~ ●ボディーシェイプ	14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ 体幹バランス
15:00~ 水中ハードウォーク		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中ウォーキング	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~ 姿勢改善体操	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ アクアフィット
11:10~ ヒップエクササイズ		11:10~ イスエクササイズ	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ 体幹バランス	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ からだスッキリ体操
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ ●ザ・筋トレ
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分やせ
17:00閉館		19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ ●ボディーシェイプ
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中シェイプアップ
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 水中ハードウォーク	休館日	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~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分やせ
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ からだスッキリ体操	教室はありません
14:10~ 体幹バランス		14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ タートルエクササイズ	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ イスエクササイズ
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ	17:00閉館	19:10~ ボールエクササイズ
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中シェイプアップ		20:00~ 水中サーキット
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ ●ボディーシェイプ		11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 体幹バランス
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ 体幹バランス	14:10~ からだスッキリ体操
15:00~ 水中部分やせ		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中サーキット
17:00閉館		19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋
		20:00~ ヒップエクササイズ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中シェイプアップ
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) 火曜日 20:00~は火曜日のみ ◇お問い合わせ：城島げんきかん 0942-62-2122			
10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中サーキット				
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~ ●ボディーシェイプ				
14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ 水中部分やせ	14:10~ ●ザ・筋トレ				
15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ ●かんだんエアロ			
17:00閉館	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●かんだんエアロ	20:00~ ●かんだんエアロ			
	20:00~	20:00~	20:00~			

～プールの使用できない時間帯のご案内～ 月は市事業開催の予定はありません