

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55号
2019. 5. 15
(毎月15日発行)

初心者向け料理教室

夏野菜を使った簡単料理教室!



6月23日(日)
10:00~13:00

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 16名(先着順)

受講料: 1,200円

持参物: エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間: 5/22(水)より定員になり次第終了

★メニュー★

やわらか豚豚
アスパラとささみの春巻き
春雨スープ など

※メニューは変更になる場合があります

キッズチャレンジ教室

父の日にキーマカレーとナンを作ろう!

6月15日(土)
10:00~12:00

対象: 年長~小学生

定員: 16名(先着順)

受講料: 1,000円(税込)

持参物: エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

おとうさん♥
お仕事がんばって



※写真はイメージです

フラダンス教室

はじめてのフラダンス

毎週金曜日

13:00~14:00

参加費: 3,240円(税込)

日程: 5/17~6/28

たのしくフラダンス

金曜日

10:00~11:00

参加費: 3,240円(税込)

/月謝制

日程: 5/17~6/21



初めての方でも楽しめる教室です!

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 各20名(先着順)

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

ワンコインレッスン

ZUMBA

5月19日(日)・6月16日

16:00~17:00

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 40名(先着順)

参加費: 500円(税込)

持参物: 室内シューズ
飲み物・タオル

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

※当日、教室参加者の更衣室はございません
動きやすい服装でお越し下さい



ピークアポディー測定会参加者募集!

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 19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

6月6日(木) 10:00~17:00

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。



休館日のお知らせ 5月20日・27日・6月3日・10日

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。)

2019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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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。

							1
◇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。							10：00～ 水中部分やせ
◇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							11：10～ 体幹バランス
◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122							14：10～ ボールエクササイズ
							15：00～ 水中サーキット
							19：10～ ザ・腹筋
							20：00～ 水中ハードウォーク
2	3	4	5	6	7	8	
10：00～ 水中ハードウォーク	休館日	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ	
11：10～ かんたんイス体操		11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ザ・腹筋	教室はありません	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ ●ザ・筋トレ	
14：10～ ●ポディーシェイプ		14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ イスエクササイズ	14：10～ 体幹バランス	14：10～ タオルエクササイズ	14：10～ ザ・腹筋	
15：00～ アクアストレッチ		15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中サーキット	15：00～ アクアフィット	
17：00閉館		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ●ポディーシェイプ	
		20：00～ リフレッシュストレッチ	20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中部分やせ	
9	10	11	12	13	14	15	
10：00～ 水中サーキット	休館日	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ アクアフィット	
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ 体幹バランス	11：10～ ボールエクササイズ	教室はありません	
14：10～ 体幹バランス		14：10～ ●ザ・筋トレ	教室はありません	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ●ポディーシェイプ	教室はありません	
15：00～ 水中ハードウォーク		15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中部分やせ	
17：00閉館		19：10～ ザ・腹筋	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ボールエクササイズ	
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中サーキット	
16	17	18	19	20	21	22	
10：00～ 水中筋力アップ	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中サーキット	10：00～ アクアフィット	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中ハードウォーク	
教室はありません		11：10～ ●ポディーシェイプ	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ボールエクササイズ	
14：10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14：10～ かんたんイス体操	14：10～ ザ・腹筋	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ 体幹バランス	
15：00～ 水中サーキット		15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	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～ ●ポディーシェイプ	19：10～ 体幹バランス	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ リフレッシュストレッチ	
		20：00～ ヒップエクササイズ	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中ウォーキング	
23/30	24	25	26	27	28	29	
10：00～ アクアフィット	休館日	10：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中関節痛予防体操	
11：10～ モーニングストレッチ		教室はありません	11：10～ ●ポディーシェイプ	11：10～ ボールエクササイズ	11：10～ ザ・腹筋	11：10～ ヒップエクササイズ	
14：10～ ●ザ・筋トレ		14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ タオルエクササイズ	14：10～ からだスッキリ体操	14：10～ イスエクササイズ	14：10～ ●ポディーシェイプ	
15：00～ 水中部分やせ		15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中筋力アップ	
17：00閉館		19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ ザ・腹筋	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●ザ・筋トレ	
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中シェイプアップ	