

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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10号  
 2015. 12. 15  
 (毎月15日発行)

## 筋力向上運動教室生徒募集！！

★ 足腰を鍛える運動をご紹介します ★

**13:00~14:30 金曜日開催**



いつまでも元気で  
 いるために今から  
 筋力UP↑しませんか？



対象：50歳以上  
 定員：8名(先着順)  
 受講料：3,000円(トレーニング室料金含む)  
 持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物  
 日程：1/8・15・22・29・2/5・12・26・  
 3/4・11・18(全10回)  
 募集期間：12/22(火)から定員になり次第終了  
 申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

## にこにこ健康サークル生徒募集！

☀️ 寒い冬を元気に乗り切ろう！ ❄️



**14:30~15:30 金曜日開催**



かんたんなエアロビクスや筋力アップの  
 体操を楽しく行うサークルです。



定員：15名(先着順)  
 受講料：月謝制(実施回数×500円)  
 持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物  
 日程：12/4・11・18(全3回)  
 1/8・15・22・29(全4回)  
 2/5・12・19・26(全4回)  
 3/4・11・18(全3回)  
 募集期間：1/8(金)から定員になり次第終了  
 申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

## 物販コーナーに新商品入荷しました！

### ギムニクボール新発売！

無料運動教室・トレーニング室でもおなじみの、  
 ボールを使ったエクササイズはいつでもどこでも  
 簡単に行えるエクササイズです。



商品名：ソフトギムニク  
 価格：1,290円(税込)

**絶賛販売中!!**



腹筋の補助にも！

## 年末・年始休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1/1	2
17時閉館	年末・年始休館日					
8	4	5	6	7	8	9
	平成27年12月28日～平成28年1月4日は、休館日とさせていただきます。					

休館日のご案内(毎週月曜日・月曜日が祝日の場合は翌日) 12月21日・28日・1月12日  
 ※平成27年12月29日～平成28年1月4日までは、年末・年始休館日とさせていただきます。

平成28年1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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	
3	4	5	6	7	8	9	
休館日		10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ	
		11:10~ リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 体幹トレーニング	
		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 体幹トレーニング	●シェイプアップ	
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ	
		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	●ボールエクササイズ	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
		10	11	12	13	14	15
10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアピクス	
11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ザ・腹筋		11:10~ ●リズムウォーキング	11:10~ タオルでシェイブ	11:10~ 椅子体操	11:10~ ザ・腹筋	
14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 膝・腰痛予防体操	●ボールエクササイズ	14:10~ タオルでシェイブ	14:10~ リフレッシュストレッチ	
15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ジョギング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング	
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●ボールエクササイズ	
17	18		19	20	21	22	23
10:00~ 水中ウォーキング	休館日		10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ ザ・腹筋		11:10~ リフレッシュストレッチ	●かんだんエアロ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ 椅子体操	11:10~ ●シェイプアップ	
14:10~ ●かんだんエアロ		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 体幹トレーニング	
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	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	15:00~ 水中ジョギング	
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ タオルでシェイブ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	
24		25	26	27	28	29	30
10:00~ 水中部分痩せ		休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ 体幹トレーニング		●筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●かんだんエアロ	
14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●ボールエクササイズ		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 膝・腰痛予防体操	
15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00閉館	19:10~ リフレッシュストレッチ		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	
31	◇フロア教室：シェイプアップ、体幹トレーニング、タオル体操、膝・腰痛予防体操 等						
10:00~ 水中ウォーキング	◇プール教室：水中関節痛予防体操教室、アクアピクス、水中シェイプアップ、水中筋力アップ 等						
11:10~ 体幹トレーニング	◇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	◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122						
15:00~ アクアピクス							
17:00閉館							

1月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 11:00~12:00 ※市主催行事のためプールの利用ができません