

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第13号

2015. 3. 15

(毎月15日発行)

〒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

平成 28 年度前期教室 生徒募集!

☆☆☆☆☆☆ 子供の運動教室コーナー ☆☆☆☆☆☆

「親子運動教室」

第2・第4水曜日開催

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

時間：10:00~11:00

日程：4/13より開催

全12回

募集期間：

定員になり次第終了

「幼児運動教室」

第2・第4土曜日開催

対象：4歳~小学生就学前

定員：25名(先着順)

受講料：無料

時間：10:00~11:00

日程：4/9より開催

全11回

※室内シューズが必要です

募集期間：

定員になり次第終了

「小学生運動教室」

毎週水曜日開催

対象：小学生

定員：25名(先着順)

受講料：無料

時間：17:30~18:30

日程：4/6より開催

全16回

※室内シューズが必要です

募集期間：

定員になり次第終了

「キッズ運動教室」

毎週火曜日開催

対象：年長~小学生

定員：25名(抽選)

受講料：4,800円(税込)

時間：17:30~18:30

日程：4/19より開催

全12回

※室内シューズが必要です

募集期間：

3/25(金)締め切り

*** 大人の運動教室コーナー ***

「朝ヨガ教室」

対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名(抽選)

受講料：8,550円(税込)

時間：10:00~11:00

日程：4/15(金)より開催

全19回

募集期間：3/25(金)締め切り

「夜ピラティス」

対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名(抽選)

受講料：9,000円(税込)

時間：20:00~21:00

日程：4/22(金)より開催

全20回

募集期間：3/29(火)締め切り

「はじめての朝ピラティス」

新教室無料体験!

対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名(先着順)

時間：10:00~11:00

日程：4/21・28(木)

募集期間：

4/8(金)から 定員になり次第終了

「夜ヨガ教室」

対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名(抽選)

受講料：9,000円(税込)

時間：20:00~21:00

日程：4/20(水)より開催

全20回

募集期間：3/29(火)締め切り

「やさしいコアダンス」

対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名(抽選)

受講料：9,000円(税込)

時間：10:00~11:00

日程：4/19(火)より開催

全20回

募集期間：3/25(金)締め切り

「筋力向上運動教室」

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

受講料：3,300円(税込)

時間：13:00~14:30

日程：4/15(金)より開催 全11回

※室内シューズが必要です

募集期間：

3/22(火)から 定員になり次第終了

注意事項(キッズ運動教室・朝ヨガ教室・夜ヨガ教室・夜ピラティス・やさしいコアダンス)

- 参加希望者が定員を越えた場合は抽選により決めさせていただきます。 ※先着順ではありません
- 参加費は、教室開催日までに受講料をお支払いください。欠席および途中退会等の返金は出来ません。

休館日のご案内(毎週月曜日・祝日除く) 3月22日・28日 4月4日・11日

平成28年4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
					1	2
夏に向けて シェイプアップ!! 楽しく身体を動かしましょう!!					10:00~ やさしいアクアピクス	10:00~ 水中部分ヤセ
					11:10~ ●ザ腹筋	11:10~ ●シェイプアップ
◇フロア教室：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ、ザ・腹筋、姿勢改善体操 等					14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ イス体操
◇プール教室：アクアフィット、水中ウォーキング、水中部分痩せ、アクアストレッチ 等					15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。					19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●ザ腹筋
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122					20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアフィット
3	4	5	6	7	8	9
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ	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~ やさしいアクアピクス
11:10~ リフレッシュストレッチ		11:10~ 関節痛予防体操	●シェイプアップ	●ザ腹筋	●体幹トレーニング	●かんたんエアロ
14:10~ ●シェイプアップ		●筋力アップ	●ザ腹筋	姿勢改善体操	リフレッシュストレッチ	●筋力アップ
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分ヤセ	水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ イス体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 体幹トレーニング
		20:00~ ●ボールエクササイズ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中部分ヤセ
10	11	12	13	14	15	16
10:00~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操
11:10~ ●体幹トレーニング		11:10~ リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	●体幹トレーニング	●シェイプアップ	●ザ腹筋
14:10~ ●筋力アップ		●ザ腹筋	姿勢改善体操	●筋力アップ	●体幹トレーニング	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	やさしいアクアピクス	水中部分ヤセ	水中関節痛予防体操	アクアフィット
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ 姿勢改善体操	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ やさしいアクアピクス	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中ウォーキング
17	18	19	20	21	22	23
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中部分ヤセ	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
11:10~ ●シェイプアップ		●体幹トレーニング	●ザ腹筋	●筋力アップ	姿勢改善体操	リフレッシュストレッチ
14:10~ リフレッシュストレッチ		●筋力アップ	●シェイプアップ	リフレッシュストレッチ	●かんたんエアロ	姿勢改善体操
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ イス体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●体幹トレーニング
		20:00~ タオルでシェイプ	20:00~ やさしいアクアピクス	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアストレッチ
24	25	26	27	28	29	30
10:00~ アクアフィット	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~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ ●筋力アップ		●筋力アップ	●筋力アップ	●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	●体幹トレーニング
14:10~ ●体幹トレーニング		リフレッシュストレッチ	●体幹トレーニング	姿勢改善体操	14:10~ ●ザ腹筋	●ボールエクササイズ
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ やさしいアクアピクス	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00閉館		19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ 17:00閉館	19:10~ ●ザ腹筋
		20:00~ 姿勢改善体操	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中関節痛予防体操

プールの使用できない時間帯のご案内 4月は市事業開催の予定はありません