

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>



第2号
2015. 4. 15

(毎月15日発行)

体脂肪、体組成測定会の開催!!

昨年度までは、毎月10日に行っておりました体組成測定会を平成27年4月より毎月20日に開催に変更いたします。これまでの体脂肪計はもちろん、4月より新たにトレーニング室に導入いたしました「InBody」という最新の機器も、無料で測定が可能です。また、測定結果に応じて、インストラクターより運動のアドバイスも行います。

日時 4月21日(火) 9:30~20:30

場所 トレーニング室前通路にて

※4月は20日が休館日のため21日(火)に開催となります。

たのしくフラダンス教室生徒募集!!

対象者: 高校生以上

定員: 25名 参加費: 5,400円(全10回分)

曜日: 金曜日 時間: 13:00~14:00

日程: 4/24より開始 募集期間: 4/15~4/20

受付先: 電話又は城島げんきかん2階事務所

※申し込み期間内に定員に達した場合は抽選にて参加者を決定いたします。定員に満たない場合は1回目の開催日まで申し込みを延長して受付いたします。

教室参加者の募集継続!!

下記の教室につきましては、引き続き申し込みを受け付けております。

注意事項

- ・定員になり次第、募集を終了させていただきます。 ※追加募集のため、先着順
- ・申し込みは、参加者本人または保護者の方に限ります。 ※代理での申し込みは不可
- ・無料の事業についても、事前に申し込みが必要となります。
- ・参加費は、1回目開催日までにお支払いください。また、記載の参加費の全額お支払いください。



「親子運動教室」

対象者: 幼児と保護者
定員: 25組 費用: 無料
曜日: 第2・4水曜日
時間: 11:00~12:00
日程: 4/22より開始
全7回

「幼児運動教室」

対象者: 4歳~小学校就学前
定員: 50名 費用: 無料
曜日: 第2・4土曜日
時間: 13:00~14:00
日程: 4/25より開始
全12回

「小学生運動教室」

対象者: 小学生
定員: 50名 費用: 無料
曜日: 水曜日
時間: 17:30~18:30
日程: 4/15より開始
全12回

「ハニーズダンススクール」

対象者: 5歳~小学6年
定員: 20名
費用: 7,560円(月額)
曜日: 木曜日
時間: 17:30~18:30
日程: 5/7より開始

「屋ヨガ教室A」

対象者: 高校生以上
定員: 20名
費用: 9,000円(全20回分)
曜日: 木曜日
時間: 15:00~16:00
日程: 4/23より開始

「屋ヨガ教室B」

対象者: 高校生以上
定員: 20名
費用: 8,100円(全18回分)
曜日: 金曜日
時間: 10:00~11:00
日程: 4/17より開始

「ZUMBA 教室」

対象者: 高校生以上
定員: 20名
費用: 8,100円(全18回分)
曜日: 火曜日
時間: 10:00~11:00
日程: 4/21より開始

「ベビーアロマ教室」

対象者: 乳幼児と保護者
定員: 20名
費用: 4,000円(全8回分)
曜日: 第2・4水曜日
時間: 13:00~14:00
日程: 5/13より開始

※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。)

※平成27年5月3日(日)~5月6日(水)はプール清掃の為、臨時休館日とさせていただきます。

平成27年5月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇開館時間 9:00~21:00 (日曜・祝日は17:00まで)

◇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。

◇各教室は30分の運動プログラムとなっております。

日	月	火	水	木	金	土
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
フロア無料教室 ○リフレッシュストレッチ ○タオル体操 ○椅子体操 ○膝・腰痛予防体操 ○ザ・腹筋 ●筋力アップ ●シェイプアップ ●かんたんエアロ ○体幹トレーニング	プール無料教室 ○水中ウォーキング ○水中ジョギング ○水中関節痛予防体操 ○水中シェイプ・アップ ○アクアビクス ○水中部分痩せ ○水中筋力アップ	●は運動シューズのご準備をお願いいたします。			10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ タオル体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 椅子体操 15:00~ 水中関節痛予防体操 17:00 閉館
3	4	5	6	7	8	9
臨時休館日	休館日	臨時休館日	臨時休館日			
プール清掃のため休館日とさせていただきます。				10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 椅子体操 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中関節痛予防体操
10	11	12	13	14	15	16
10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 椅子体操 15:00~ 水中関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	10:00~ アクアビクス 11:10~ タオル体操 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ザ・腹筋 20:10~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 体幹トレーニング 15:00~ アクアビクス 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 膝・腰痛予防体操 14:10~ タオル体操 15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ 椅子体操 20:00~ 水中ウォーキング	教室はありません	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ 椅子体操 14:10~ タオル体操 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中部分痩せ
17	18	19	20	21	22	23
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ アクアビクス 17:00 閉館	休館日	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ 膝・腰痛予防体操 14:10~ ザ・腹筋 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:10~ 体幹トレーニング	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ アクアビクス	10:00~ 水中ジョギング 11:10~ 椅子体操 14:10~ ザ・腹筋 15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ タオル体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 膝・腰痛予防体操 20:00~ 水中関節痛予防体操
24/31	25	26	27	28	29	30
10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●シェイプアップ 20:10~ ●かんたんエアロ	10:00~ アクアビクス 11:10~ タオル体操 14:10~ ザ・腹筋 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ 膝・腰痛予防体操 20:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ 椅子体操 20:00~ アクアビクス	10:00~ 水中ジョギング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 椅子体操 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ 膝・腰痛予防体操 14:10~ 体幹トレーニング 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 椅子体操 20:00~ 水中ウォーキング

教室の参加は無料です。但し、プールで開催する教室はプールの使用料が必要です。

健康フロア無料運動教室の開催時間が(11:10~、14:10~、19:10~、20:10~) 毎時10分開始になっております。

お問合せ先： 城島げんきかん TEL0942-62-2122