

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第3号
2015. 5. 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>

ハニーズダンススクール生徒募集!!

福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンスチーム
「ハニーズ」OG 講師によるダンスレッスン!!

この夏
ヤフオクドームで
踊ってみませんか?



【募集要項】

場 所：城島げんきかん『健康フロア』
定 員：20名(先着制) 対象：4歳～小学生
費 用：7,560円/月(月3回)
申 込：事前申込制(電話可)
申込期間：6月11日迄
持 参 物：室内用シューズ、タオル、飲み物

げんきかんトレーニング室情報

トレーニング室リニューアル!!見学だけでも大歓迎!!

4月1日よりトレーニング室のマシンをリニューアルしております。有酸素運動機器11台、筋力運動機器7台、体組成計(In Body)を導入し、より運動しやすい空間になりました。また、インストラクターが、常駐しておりますので、初めての方でも、安心してご利用ください。ぜひ、お待ちしております。



げんきかん1階に販売コーナーがOPEN!!

5月中旬より1階フロント横に OPEN!!

販売コーナーでは、水着や水泳キャップなどのプール用品を中心に取り揃え「良い品をより安くご提供できるショップ」を目指し、従業員一同努めて参りますので、施設をご利用の際は、ぜひ、ご覧になってください。

水着など各商品のサイズ等についてもお気軽にお問い合わせください。



～ 商 品 の ご 紹 介 ～ (下記以外にも多数ご用意しております)



商品名：アクアラン

水中での滑りを軽減するから
安心して水中ウォーキングを
楽しむことができます!

サイズ M/L



商品名：ゆったり水泳キャップ

締め付けがきつくないので長時間
被っていても負担になりません。
色から選べるカラフルなデザイン
で水着とコーディネートも楽しめる
大人気シリーズです。

休館日のご案内(毎週月曜日) 5月18日.25日 6月1日.8日.15日

平成27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。)

◇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	3	4	5	6	
	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操 教室はありません	10:00~ 水中ジョギング 教室はありません	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ 膝・腰痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ザ・腹筋	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●シェイプアップ	
		15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中関節痛予防体操	
		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 膝・腰痛予防体操	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中シェイプアップ	
7		8	9	10	11	12	13
10:00~ 水中ウォーキング		休館日	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアビクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ タオル体操	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	
14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 体幹トレーニング		14:10~ 体幹トレーニング	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~ 膝・腰痛予防体操	
15:00~ アクアビクス	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ジョギング	
17:00閉館	19:10~ ●シェイプアップ		19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ザ・腹筋	
	20:00~ ●かんたんエアロ		20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
14	15	16	17	18	19	20	
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ アクアビクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	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~ ●シェイプアップ		11:10~ タオル体操	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ 椅子体操	
14:10~ 椅子体操		14:10~ ●筋力アップ	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~ 椅子体操	14:10~ タオル体操	
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアビクス	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~ ザ・腹筋	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ ザ・腹筋	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアビクス	20:00~ 水中部分痩せ	
21	22	23	24	25	26	27	
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	
11:10~ リフレッシュストレッチ		11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ 椅子体操	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●筋力アップ	
14:10~ 膝・腰痛予防体操		14:10~ ザ・腹筋	14:10~ 膝・腰痛予防体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ タオル体操	
15:00~ アクアビクス		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	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~ ●シェイプアップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオル体操	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ 膝・腰痛予防体操	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアビクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
28	29	30	◇フロア教室内容：シェイプアップ、リフレッシュストレッチ、筋力アップ、 体幹トレーニング、膝・腰痛予防体操 等 ◇プール教室内容：アクアビクス、水中ウォーキング、水中ジョギング、 水中シェイプアップ、水中関節痛予防体操 等 ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL 0942-62-2122				
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	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					
14:10~ ●シェイプアップ		14:10~ ●筋力アップ					
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ					
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ					

~プールの使用できない時間帯のご案内~
 6月10日(水)・17日(水)・24日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため