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



久留头市イメージキャラクター

第6号 2015.8.15

(毎月 15 日発行)

ZUNBAイベント参加者大募集!!

★ ZUNBA イベント ★ 「みんなでたのしく ZUNBA」



ZUNBAは、ラテン 系の音楽とダンスを 融合させたダンス フィットネスエクササ イズです。

開催日:9月13日(日)15:30~16:30

定 員:40名(先着順)

対 象:18歳以上(高校生除く)

受 講 料:1,000円(税込)

持参物:室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間:8/22(土)から定員になり次第終了

申込方法:電話もしくは事務所窓口

料理教室生徒募集!!

★ 親子でパン料理教室 ★ 「ベジちぎりパン&ちゃちゃっとキーマカレー」

くるつば





※写真はイメージです

開催日:9月6日(日)10:00~13:00

定 員:10組(先着順)

対 象:年長~小学生とその保護者

受 講 料: 1,500円(材料費込み)

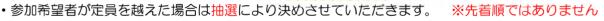
持 参 物: エプロン・タオル・三角巾(バンダナ) 募集期間: 8/22(土) から定員になり次第終了

申込方法:電話もしくは事務所窓口

後期教室の参加者募集!!

注意事項

後期教室生徒大募集中!!



・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での返金は出来ません。

・申込み方法は、電話もしくは2階事務所窓口にて行います。

「はじめてのピラティス」

対 象: 18 歳以上高校生を除く

定 員:20名

受講料: 9,000 円(税込)

時 間:20:00~21:00

日 程:9/25~(全20回) 募集期間:8/28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

受講料:8,100円(税込)

時 間:10:00~11:00

日 程:10/6~(全18回)

募集期間:9/15締め切り



「昼ヨガ教室A」

対 象:18歳以上高校生を除く

定 員:20名

受講料: 9,000 円(税込)

時 間:15:00~16:00

日程:10/8~(全20回)

募集期間:9/15締め切り

「昼ヨガ教室B」

対 象:18歳以上高校生を除く

定 員:20名

受講料: 8,100円(税込)

時 間:10:00~11:00

日程:10/2~(全18回)

募集期間:9/15締め切り

「夜ヨガ教室」

対 象:18歳以上高校生を除く

定 員:20名

受講料:9,000円(税込)

時 間:20:00~21:00

日 程:10/7~(全20回)

募集期間:9/15締め切り

平成27年9月 城島げんき

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。

В	月	火	水	木	金	土
	7.3	1	2	3	4	5
		10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
		水中部分痩せ	水中ウォーキング	水中ジョギング	水中関節痛予防体操	水中部分痩せ
		教室はありません	11:10~	11:10~	11:10~	11:10~
		教主はめりよせん	椅子体操	ザ・腹筋	タオル体操	●シェイプアップ
		教室はありません	14:10~	14:10~	14:10~	14:10~
		15:00~	●ボールエクササイズ 15:00~	リフレッシュストレッチ 15:00~	● 筋力アップ 15:00~	椅子体操 15:00~
		水中筋力アップ	水中筋力アップ	水中部分痩せ	水中ジョギング	15.00~ 水中関節痛予防体操
		19:10~	19:10~	19:10~	19:10~	19:10~
		●シェイプアップ	●かんたんエアロ	タオル体操	膝•腰痛予防体操	●ボールエクササイス
		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
0	-	●かんたんエアロ	アクアビクス	水中シェイプアップ	水中ウォーキング	水中シェイプアップ
6	7	8	9	10	11	12
10:00~	什会口	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~
水中ウォーキング		水中部分痩せ	アクアビクス	水中関節痛予防体操	水中シェイプアップ	<u>水中筋力アップ</u> 11:10∼
11:10~ 膝•腰痛予防体操		11:10~ ザ・腹筋	11:10〜 リフレッシュストレッチ	1 1:1 0~ タオル体操	11:10~ 体幹トレーニング	・ 11.10~ ●筋力アップ
		14:10~	14:10~	14:10~	14:10~	14:10~
・・・・○ ●リズムウォーキング		●筋力アップ	体幹トレーニング	●ボールエクササイズ	リフレッシュストレッチ	膝•腰痛予防体操
15:00~	休館日	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
アクアビクス		水中筋力アップ	水中シェイプアップ	水中ジョギング	水中ウォーキング	水中ジョギング
		19:10~	19:10~	19:10~	19:10~	19:10~
17:00閉館		●シェイプアップ	●かんたんエアロ	椅子体操	●筋力アップ	ザ・腹筋
		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
40		●かんたんエアロ	水中部分痩せ	水中ウォーキング	水中ジョギング	水中関節痛予防体操
13	14	15	16	17	18	19
10:00~		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	
水中部分痩せ 11:10~		11:10~	小中		水中部力援ビ 11:10~	
・・・・○ ●ボールエクササイズ		体幹トレーニング	・・・・○ ●シェイプアップ	教室はありません	タオル体操	
14:10~		14:10~	14:10~	14:10~	14:10~	
リフレッシュストレッチ	休館日	●シェイプアップ	●リズムウォーキング	リフレッシュストレッチ	椅子体操	休館日
15:00~	小路	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	M KE 🗆
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	水中関節痛予防体操	
		19:10~	アクアビクス 19:10~	水中部分痩せ 19:10~	19:10~	
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	
		19:10~ ●筋力アップ 20:00~	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~	
17:00閉館	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス	26
	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25	26
17:00閉館	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 10:00~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~	10:00~
17:〇〇閉館	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25	
17:〇〇閉館	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 10:00~ 水中ジョギング 11:10~ 椅子体操	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操	10:00〜 水中筋力アップ 11:10〜 椅子体操
17:〇〇閉館	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 10:00~ 水中ジョギング 11:10~ 椅子体操 14:10~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~
17:00閉館 20		19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 10:00~ 水中ジョギング 11:10~ 椅子体操 14:10~ ザ・腹筋	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操
17:〇〇閉館	21	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 10:00~ 水中ジョギング 11:10~ 椅子体操 14:10~ ザ・腹筋 15:00~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~
17:00閉館 20 休館日	休館日	19:10~ ●筋カアップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ 水中シェイブアップ	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 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~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ	休館日	19:10~ ●筋カアップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 10:00~ 水中関節痛予防体操	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ 水中シェイブアップ	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館 20 休館日 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~	休館日	19:10~ ●筋カアップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ 水中シェイブアップ ◇フロア教室:シェ	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋	休館日	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ● 筋力アップ	アクアビクス 19:10~ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ リフレッシュストレッチ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ 水中シェイブアップ ◇フロア教室:シェ	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 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~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~	休館日 28	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 (木館日 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●筋力アップ 14:10~	アクアビクス 19:10~ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイブアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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 ◇フロア教室:シェ リフレッシュスト	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイブアップ 19:10~ リフレッシュストレッシュストレッシュストレッシュストレッシュストレッシュストレッシュストレッシュストレッシュストンション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ かんたんエアロ	休館日	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 (木館日) 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●シェイプアップ	アクアビクス 19:10~ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイブアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 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~ リフレッシュストレッチ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ メ中シェイプアップ ◇フロア教室:シェ リフレッシュスト ◇プール教室:水中	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアピクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ・ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア レッチ、体幹トレー・ ・関節予防体操、水中・ ・関節予防体操、水中・ ・関節予防体操、水中・	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイブアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操 ップ、 ニング 等
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ かんたんエアロ 15:00~	休館日 28	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 (木館日) 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ リフレッシュストレッチ 15:00~ リフレッシュストレッチ 15:00~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ メ中シェイプアップ ◇フロア教室:シェ リフレッシュスト ◇プール教室:水中	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアピクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア レッチ、体幹トレー	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイブアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操 ップ、 ニング 等
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ かんたんエアロ	休館日 28	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 (木館日) 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●シェイプアップ	アクアビクス 19:10~ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイブアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 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~ リフレッシュストレッチ	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ メ中シェイプアップ ◇フロア教室: シェ リフレッシュスト ◇プール教室: 水中アビクス、水中アビクス、水中アビクス、水中アビクス、水中アメルト	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア レッチ、体幹トレー・ 「関節予防体操、水中にサジョギング、水中に	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッラ 20:00~ 水中関節痛予防体操 ップ、 ニング 等 ロウォーキング、 部分痩せ 等
27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ かんたんエアロ 15:00~ 水中ウォーキング	休館日 28	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 10:00~	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 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~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中関節オーキング 14:10~ リスムウォーキング 15:00~ 水中ジョギング	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ メ中シェイプアップ ◇フロア教室: シェ リフレッシュスト ◇プール教室: 水中アビクス、水中アビクス、水中アビクス、水中アビクス、水中アメルト	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアピクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ・ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア レッチ、体幹トレー・ ・関節予防体操、水中・ ・関節予防体操、水中・ ・関節予防体操、水中・	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中関節痛予防体操 プ、 ニング 等 ロウォーキング、 部分痩せ 等
17:00閉館 20 休館日 27 10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ザ・腹筋 14:10~ かんたんエアロ 15:00~	休館日 28	19:10~ ●筋力アップ 20:00~ ●かんたんエアロ 22 休館日 10:00~	アクアビクス 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中部分痩せ 23 10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館 30 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~ リフレッシュストレッチ 14:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ リフレッシュストレッチ 14:10~ ・リフレッシュストレッチ 14:10~ ・リフレッシュストレッチ 14:10~ ・リフレッシュストレッチ 14:10~ ・リスムウォーキング 15:00~ 水中ジョギング 19:10~	水中部分痩せ 19:10~ タオル体操 20:00~ 水中ウォーキング 24 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~ メ中シェイプアップ ◇フロア教室: シェ リフレッシュスト ◇プール教室: 水中アグラス、水 ◇教室名に●がつい	19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアビクス 25 10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ タオル体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ジョギング 19:10~ ザ・腹筋 20:00~ 水中ウォーキング イプアップ、筋力ア レッチ、体幹トレー・ 「関節予防体操、水中にサジョギング、水中に	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 椅子体操 14:10~ 膝・腰痛予防体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中関節痛予防体操 ップ、 ニング 等 コウォーキング、 部分痩せ 等

~プールの使用できない時間帯のご案内~ 9月9日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため