

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第7号
2015. 9. 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

施設利用規則について

歩行プール利用規則

- ・無料運動教室開催中も、通常どおり水中歩行を行うことが可能です。皆さまで譲り合ってご利用頂きますよう、お願いいたします。
- ・プールご利用後、タオルでよく体を拭いてから更衣室に入室下さいますようお願いいたします。
- ・プール入水前は必ずシャワーをご利用ください。(水質維持へご協力お願い致します。)

トレーニング利用規則

- ・運動器具の使用後は備え付けのタオルにて、汗を拭き取るようにしてください。
- ・指導員が常駐しておりますので運動方法等、お気軽にお問合せください。
- ・トレーニング室をご利用の際には室内シューズが必ず必要となります。

物販宣伝コーナー!!

物販コーナーに「良選茶」登場!!
体に良い原料だけを選んだ健康茶＝良選茶です。



25種ぶれんど「良選茶」とは!?

- ・食物繊維・ビタミン・ミネラルなどをバランス良く「ぶれんど」している。
- ・試飲会でお客様の声を反映しているから美味しい
- ・アイスでもホットでも! 煮出しても急須でもOK

こんな方におすすめ!

- ・毎日お通じの悪い方
- ・野菜不足の方
- ・自然にダイエットしたい方
- ・血圧が気になる方

教室生徒募集コーナー!!

★ 季節の料理教室★ 「キノコとさつまいの豆乳グラタン」



★メニュー

- ・キノコとさつまいの豆乳グラタン
- ・温野菜サラダ
(※都合により変更になる場合がございます。)

開催日: 10月25(日) 10:00~13:00

定員: 16名(先着順)

対象: 18歳以上(高校生除く)

受講料: 1200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: 10/8(木)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

★ ベビーアロマ教室 ★



無料体験会開催!!

開催日 10/14・28

※参加には事前予約が必要となります。



開催時間 13:00~14:00

定員: 20組(先着順)

対象: 乳幼児とその保護者

持参物: バスタオル

募集期間: 9/23(水)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

休館日のご案内 (毎週月曜日・月曜日が祝日の場合は翌日) 9月29日 10月5日・13日

※平成27年9月19日(土)~9月22日(火)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10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
◇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、椅子体操、タオル体操、膝・腰痛予防体操 等				10:00~ 水中ジョギング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ
◇プール教室：水中関節予防体操、水中ウォーキング、アクアピクス、水中シェイプアップ、水中筋力アップ、水中部分痩せ 等				11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●シェイプアップ
◇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	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 椅子体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中関節痛予防体操
				19:10~ タオル体操	19:10~ 膝・腰痛予防体操	19:10~ ●ボールエクササイズ
				20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ
4	5	6	7	8	9	10
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ アクアピクス	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアピクス
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	11:10~ 椅子体操	11:10~ 体幹トレーニング	11:10~ タオル体操
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ ●筋力アップ	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~ アクアピクス		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~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオル体操	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~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中関節痛予防体操
11	12	13	14	15	16	17
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~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●シェイプアップ		11:10~ 椅子体操	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ ●かんたんエアロ
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~ ●リズムウォーキング	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ●筋力アップ
15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ アクアピクス	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	17:00閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ タオル体操	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ
			20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ
18	19	20	21	22	23	24
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中部分痩せ	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~ 膝・腰痛予防体操		11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ 椅子体操	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ タオル体操
14:10~ ●リズムウォーキング		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~ ザ・腹筋	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 膝・腰痛予防体操
15:00~ アクアピクス		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~ 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~ ●リズムウォーキング	19:10~ タオル体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操
25	26	27	28	29	30	31
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ザ・腹筋		11:10~ ●筋力アップ	教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	教室はありません	11:10~ ザ・腹筋
14:10~ ●かんたんエアロ		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ 膝・腰痛予防体操	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~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ ザ・腹筋	19:10~ 体幹トレーニング
		20:00~ 体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中部分痩せ

～プールの使用できない時間帯のご案内～
10月は市事業開催の予定はありません