

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第15号

2016. 4. 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

親子料理教室参加者募集!!

親子で楽しくクッキング♪

★ メニュー ★

- ・手ごねハンバーグ
- ・春野菜のサラダ
- ・冷たいデザートなど



※写真はイメージです



開催日

5月15日(日)

10:00~13:00

対象：4歳~小学生とその保護者

料金：1,600円(税込)

定員：10組(先着順)

募集期間：4月22日(金)から定員になり次第終了

リズム運動教室生徒募集!!

金曜日開催 14:30~15:30

かんたんなエアロビクスや、マット運動など
初めての方でも楽しく参加できる教室です!

日程：5/6・13・20・27(全4回)
6/3・10・17・24(全4回)
7/1・8・15・22・29(全5回)
8/5・19・26(全3回)

受講料：月謝制(各月500円×回数)

定員：20名(先着順)

持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間：4/22(金)から定員になり次第終了

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口



認知症予防体操教室

火曜日開催 10:00~11:00

対象：50歳以上

定員：20名(先着順)

受講料：1,500円(税込)/月謝制

日程：5/10・17・24

6/7・14・21

7/5・12・26

募集期間：4/22(金)から定員になり次第終了



夜ヨガ教室

水曜日開催

20:00~
21:00



対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名

受講料：9,000円(税込)

日程：4/20(水)~9/7(水)
(全20回)

募集期間：随時募集中!

朝ヨガ教室

金曜日開催

10:00~
11:00



対象：18歳以上、高校生を除く

定員：20名

受講料：500円(税込)×残回数

日程：4/22(金)~9/23(金)
(全17回)

募集期間：随時募集中!

・追加募集のため定員になり次第、募集を終了させていただきます。 ※追加募集は、先着順となります

・お申し込みは、参加者本人または保護者の方に限り、電話・FAX・事務所窓口まで。

城島げんきかん TEL 0942-62-2122 FAX 0942-62-2148 ※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、欠席および途中退会等の返金は出来ません。

・日程や教室内容などの詳細は、施設内の各教室案内またはお電話などにてお気軽にお問合せください。



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28年5月3日(火)~5月5日(木)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28年5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	7
10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ 水中関節痛予防体操 17:00閉館	休館日	休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●かんだんエアロ 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアピクス 17:00閉館
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアピクス 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアピクス 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ ●やさしいエアロ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんだんエアロ 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ タオルシェイプ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ イス体操 20:00~ アクアフィット	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●体幹トレーニング 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~ 姿勢改善体操 20:00~ アクアピクス	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 関節痛予防体操 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●体幹トレーニング 20:00~ 水中関節痛予防体操
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中部分ヤセ 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ アクアフィット 19:10~ タオルシェイプ 20:00~ ●体幹トレーニング	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ アクアピクス 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ イス体操 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ タオルシェイプ 14:10~ ●体幹トレーニング 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●シェイプアップ 20:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●かんだんエアロ 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ アクアストレッチ
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ アクアフィット 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアストレッチ 教室はありません 教室はありません 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●体幹トレーニング 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~ ●シェイプアップ 20:00~ アクアピクス	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ腹筋 15:00~ アクアフィット 19:10~ イス体操 20:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 関節痛予防体操 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアピクス 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中ウォーキング
29	30	31	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~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ アクアフィット 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアピクス 11:10~ ●体幹トレーニング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんだんエアロ 20:00~ ●ボールエクササイズ	◇フロア教室：シェイプアップ、モーニングストレッチ、姿勢改善体操 ◇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 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 TEL0942-62-2122			

プールの使用できない時間帯のご案内 5月は市事業開催の予定はありません