

# げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター



第16号

2016. 5. 15

(毎月15日発行)

## ハニースダンススクール生徒募集!

大好評のため、クラスを新設します!



福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンススクール

「ハニース」の現役メンバー等によるダンスレッスン!



土曜日開催 17:30~18:30

日程: 6/4(土)から 対象: 小学生女児

定員: 20名(先着順)

料金: 7,560円(税込)/月(月3回練習)

募集期間: 5/24(火)から定員になり次第終了

持参物: 室内用シューズ、タオル、飲み物

## 無料体験会開催!

開催日

5/21・28(土)

17:30~18:30

対象: 小学生女児

定員: 20名(先着順)

募集期間: 5/10(火)から定員になり次第終了

持参物: 室内用シューズ、タオル、飲み物

## 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

- ・焼き餃子
- ・天津飯
- ・デザート など



※写真はイメージです

開催日



開催日

6月26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: 6/8日(水)から

定員になり次第終了

## 筋力向上運動教室生徒募集!

足腰を鍛える運動を中心に、楽しくご紹介!

対象: 50歳以上

定員: 10名

時間: 13:00~14:30

受講料: 3,000円(税込)

日程: 7/8(金)より開催

(全10回)

募集期間: 6/22(水)から定員になり次第終了

※室内用シューズが必要です



## フラダンス教室生徒募集!



はじめてのフラダンス教室

金曜日開催

対象: 18歳以上、  
高校生を除く

13:00~14:00

定員: 20名

受講料: 5,400円(税込)

日程: 7/8(金)~9/16(金)

(全10回)



たのしくフラダンス教室



金曜日開催

対象: 18歳以上、  
高校生を除く

10:00~11:00

定員: 20名

受講料: 3,240円(税込)/月

日程: 7/8(金)~9/16(金)

月3回開催



初めての方でも  
楽しめる教室です!

## 毎月20日は体組成測定会

高校生以上であれば、どなたでも測定していただけます!

この機会に体験してください!

~測定項目~

- ・体重・体脂肪率・筋肉量(部位別)
- ・基礎代謝量・内臓脂肪指数 など

※6/20は休館日の為、翌日の21日になります



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。)

休館日のお知らせ 5月16日・23日・30日 6月6日・13日

平成28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。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、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	
フロア教室内容			10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	
ボールエクササイズ、体幹トレーニング、 リフレッシュストレッチ、イス体操、 モーニングストレッチ、姿勢改善体操 など 教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。			11:10~ イス体操	11:10~ モーニングストレッチ	教室はありません	11:10~ ●かんたんエアロ	
			14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●筋力アップ	
			15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分ヤセ	
			19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ	
			20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット	20:00~ やさしいアクア	
			5	6	7	8	9
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	
11:10~ イス体操		11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●ザ腹筋	11:10~ モーニングストレッチ	
14:10~ タオルでシェイプ		14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●体幹トレーニング
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ やさしいアクア	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアフィット
17:00閉館		19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ イス体操	19:10~ イス体操	19:10~ 関節痛予防体操	19:10~ ●シェイプアップ
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中部分ヤセ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中関節痛予防体操
12	13	14	15	16	17	18	
10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア	
11:10~ ●ザ腹筋		11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ ●体幹トレーニング	
14:10~ 姿勢改善体操		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ イス体操	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ 関節痛予防体操	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ やさしいアクア	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ ●シェイプアップ	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~ ●ザ腹筋	
		20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ やさしいアクア	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアフィット	
19	20	21	22	23	24	25	
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ	
11:10~ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10~ 関節痛予防体操	教室はありません	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 姿勢改善体操	
14:10~ 関節痛予防体操		教室はありません	14:10~ タオルでシェイプ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ	
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00閉館		19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ イス体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 関節痛予防体操	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	
26	27	28	29	30	プール教室内容		
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアフィット	・やさしいアクア ・水中ウォーキング ・水中シェイプアップ など お問い合わせ先：城島げんきかん TEL 0942-62-2122		
11:10~ ●ボールエクササイズ		11:10~ ザ腹筋	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ モーニングストレッチ			
14:10~ ●筋力アップ		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ イス体操	14:10~ 関節痛予防体操			
15:00~ 水中部分ヤセ		15:00~ アクアフィット	15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中ウォーキング			
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ タオルでシェイプ			
		20:00~ ●体幹トレーニング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分ヤセ			

～プールの使用できない時間帯のご案内～ 6月22日(水)・29日(水) ※市事業開催のため