

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19号

2016. 8. 15

(毎月15日発行)

ZUMBA イベント

開催日
9/22(木・祝)

時間：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：500円(税込)

持参物：室内用シューズ
タオル・飲み物

募集期間：8/23(火)より定員に
なり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口

みんなに伝えたい和食のすばらしさ

日本の伝統「和食」を見直す
食育講話教室です

対象：就園前のお子様と
その保護者

開催日：9/28(水)

時間：10:30～13:00

定員：20組

受講料：500円

(テキスト・みそ汁付)

持参物：白おにぎり、お茶、筆記用具

募集期間：8/23(火)より定員に
なり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口



子育てサロン 親子ふれあい遊び

親子でクッキング！
いなり寿司でアンパンマンを作ろう

対象：就園前のお子様と
その保護者

開催日：9/7(水)

時間：10:00～11:30

内容：いなり寿司でアンパンマン
を作ろう。
ペープサート
(三びきのこぶた)



受講料：無料

申込方法：申し込みは不要です

後期教室生徒募集！

「夜ヨガ教室」

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(抽選)

受講料：9,000円(税込)

時間：20:00～21:00

日程：10/5(水)より開催
全20回

募集期間：9/14(水)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(抽選)

受講料：9,000円(税込)

時間：10:00～11:00

日程：10/4(火)より開催
全20回

募集期間：9/14(水)締め切り

「親子運動教室」

対象：幼児とその保護者

定員：25組(抽選)

受講料：無料

時間：10:00～11:00

日程：9/14(水)より開催
全7回

募集期間：8/28(日)締め切り

「夜ピラティス」

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(抽選)

受講料：9,000円(税込)

時間：20:00～21:00

日程：10/7(金)より開催
全20回

募集期間：9/14(水)締め切り

「朝ピラティス」

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：20名(抽選)

受講料：9,900円(税込)

時間：10:00～11:00

日程：10/6(木)より開催
全22回

募集期間：9/14(水)締め切り

注意事項！

- 参加希望者が定員を越えた場合は抽選により決めさせていただきます。**※先着順ではありません**
- 受講料は、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の返金は出来ません。

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 8月22日・29日 9月5日・12日

平成28年9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。(中学生以下の方は入室できません)

◇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	
<p>夏の疲れをとりながらスタミナアップ!!</p> <p>◇フロア教室：ザ腹筋、サーキット、かんたんエアロ、肩こり解消体操 等</p> <p>◇プール教室：アクアフィット、水中腰膝痛予防体操、水中サーキット 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>				10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング	
				11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ モーニングストレッチ	
				14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ リフレッシュストレッチ	
				15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中筋力アップ	
				19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●サーキット	
				20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアフィット	20:00~ アクアストレッチ	
4	5	6	7	8	9	10	
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアピクス	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中サーキット	
11:10~ 肩こり解消体操		教室はありません	11:10~ イス体操	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●ザ・腹筋	
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ゆらっと骨盤	14:10~ 肩こり解消体操	14:10~ ●体幹トレーニング	
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアストレッチ	
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ イス体操	19:10~ 関節痛予防体操	19:10~ ゆらっと骨盤	
		20:00~ ●ザ・腹筋	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
11	12	13	14	15	16	17	
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~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	休館日	
11:10~ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ ゆらっと骨盤		教室はありません
14:10~ ●体幹トレーニング		教室はありません	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		14:10~ ●筋力アップ
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●体幹トレーニング		19:10~ ●体幹トレーニング
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中サーキット		20:00~ 水中サーキット
18	19	20	21	22	23	24	
休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット	
			11:10~ ●かんたんエアロ	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ゆらっと骨盤	
			14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 関節痛予防体操	
			15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	
			19:10~ ●筋力アップ	17:00閉館	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●ザ・腹筋	
			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	
25	26	27	28	29	30		
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~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ウォーキング		
11:10~ ゆらっと骨盤		11:10~ モーニングストレッチ	教室はありません	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ タオルでシェイプ		
14:10~ ●筋力アップ		14:10~ 肩こり解消体操	教室はありません	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●体幹トレーニング		
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中サーキット		
17:00閉館		19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ イス体操	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~ アクアフィット	20:00~ アクアストレッチ		

～プールの使用できない時間帯のご案内～

9月14日(水)・21日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため