

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第25号
2017.2.15
(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

期間限定教室開催!

初めての方も一度体験してみませんか?

ZUMBA

開催日 3月19日(日)
16:00~17:00

はじめてのヨガ

開催日 3月11日(土)
20:00~21:00

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 各40名(先着順)

受講料: 500円(税込)

持参物: タオル、飲み物、

室内用シューズ(ズンバのみ)

※当日教室参加者の更衣室はございません

動きやすい服装でお越し下さい

募集期間: 2/8(水)から定員になり次第終了



やさしいノルディックウォーキング教室

日程: 3/4・11・18・25(土) 全4回

時間: 10:00~12:00(雨天中止)

対象: 身長145cm以上の方

定員: 20名(先着順)

受講料: 4,000円(税込)

※専用ポールをお持ちの方は2,800円

持参物: タオル・飲み物・手袋・リュックサック(両手が使えるよう)

募集期間: 2/8(水)から定員になり次第終了



物販セール開催!

3/9(木)~3/16(木)

1F物販コーナーにて、水着・

ヨガウェアのセールを行います!

試着などの際はお気軽に

スタッフへお声かけください



前期教室生徒募集!

- 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
- 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の返金は出来ません。
- 募集期間はいずれも3/20(月・祝)締め切り。 電話・FAX・窓口での申込み。

「朝ヨガ教室」

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: 10:00~11:00

日程: 4/14(金)より開催

全20回(毎週金曜日)

募集期間: 3/20(月・祝)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: 4/13(木)より開催

全22回(毎週木曜日)

募集期間: 3/20(月・祝)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: 25名(抽選)

受講料: 8,550円(税込)

時間: 10:00~11:00

日程: 4/11(火)より開催

全19回(毎週火曜日)

募集期間: 3/20(月・祝)締め切り

「夜ヨガ教室」

対象: 18歳以上、高校生を除く

定員: 25名(抽選)

受講料: 9,900円(税込)

時間: 20:00~21:00

日程: 4/12(水)より開催

全22回(毎週水曜日)

募集期間: 3/20(月・祝)締め切り

「夜ピラティス」

対象: 18歳以上、高校生を除く

定員: 30名(抽選)

受講料: 9,900円(税込)

時間: 20:00~21:00

日程: 4/14(金)より開催

全22回(毎週金曜日)

募集期間: 3/20(月・祝)締め切り

「幼児運動教室」

対象: 4歳から未就学児

定員: 20名(先着順)

受講料: 無料

時間: 10:00~11:00

日程: 4/22(土)より開催

全5回(第2・4土曜日)

募集期間: 3/20(月・祝)締め切り

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 2月20日・27日 3月6日・13日

平成29年 3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	4
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室			10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ アクアフィット
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ			11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 肩こり解消体操
◇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～ ●ザ腹筋	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ 姿勢改善体操
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122			15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアストレッチ
			19:10～ ●サーキット	19:10～ イス体操	19:10～ ●体幹バランス	19:10～ ●筋力アップ
			20:00～ やさしいアクア	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中シェイプアップ
5	6	7	8	9	10	11
10:00～ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中ハードウォーク
11:10～ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●体幹バランス
14:10～ ●ザ腹筋		教室はありません	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ ●サーキット	14:10～ ●体幹バランス	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～ アクアフィット	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中部分ヤセ
17時閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ ●筋力アップ	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ イス体操	19:10～ ●サーキット
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ アクアピクス
12	13	14	15	16	17	18
10:00～ 水中部分ヤセ	休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ アクアストレッチ
11:10～ 肩こり解消体操		11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●筋力アップ	11:10～ ●シェイプアップ
14:10～ ゆらっと骨盤		●シェイプアップ	リフレッシュストレッチ	14:10～ ●ザ腹筋	14:10～ 肩こり解消体操	14:10～ ●体幹バランス
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中サーキット
17時閉館		19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ ●体幹サーキット	19:10～ イス体操	19:10～ ●ザ腹筋	19:10～ 姿勢改善体操
		20:00～ ●かんたんエアロ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ 水中関節痛予防体操	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中シェイプアップ
19	20	21	22	23	24	25
10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中部分ヤセ
11:10～ ●体幹バランス	11:10～ モーニングストレッチ		教室はありません	11:10～ ●シェイプアップ	11:10～ イス体操	11:10～ ●ザ腹筋
14:10～ ●サーキット	14:10～ ●ザ腹筋		14:10～ ●体幹サーキット	14:10～ ゆらっと骨盤	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●サーキット
15:00～ アクアフィット	15:00～ 水中部分ヤセ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ やさしいアクア	15:00～ 水中関節痛予防体操
17時閉館	17時閉館		19:10～ 姿勢改善体操	19:10～ タオルDEシェイプ	19:10～ 肩こり解消体操	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアピクス	
26	27	28	29	30	31	
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中ハードウォーク	
11:10～ ●シェイプアップ		11:10～ ●体幹バランス	11:10～ 肩こり解消体操	11:10～ ●ザ腹筋	11:10～ モーニングストレッチ	
14:10～ 肩こり解消体操		14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●サーキット	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●ザ腹筋	
15:00～ 水中関節痛予防体操		15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中部分ヤセ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ウォーキング	
17時閉館		19:10～ ●かんたんエアロ	19:10～ リフレッシュストレッチ	19:10～ イス体操	19:10～ ●シェイプアップ	
		20:00～ ゆらっと骨盤	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中関節痛予防体操	

～プールの使用できない時間帯のご案内～ 3月は市事業開催の予定はありません