

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第26号  
2017.3.15  
(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

新規クラス開講！

## ハニーズダンススクール金曜クラス

17:30~18:30 金曜日開催

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

「ハニーズ」の現役メンバー等によるダンスレッスン！

対象：4歳から小学6年生女児

定員：20名(先着順)

受講料：7,560円(税込)/月  
(月3回練習)

日程：4/14(金)より開催

持参物：室内用シューズ、  
タオル、飲み物



募集期間：3/22(水)から定員になり次第終了

無料体験開催！

## はじめてのフラダンス教室

3月24日・31日 金曜日開催



はじめての方でも  
楽しめる教室です！



対象：18歳以上  
(高校生を除く)

定員：20名(先着順)

受講料：無料

時間：13:00~14:00

募集期間：随時募集中



前期教室生徒募集！

## 「親子運動教室」

第2・4水曜日開催

対象：就園前の幼児とその保護者

定員：25組(先着順)

受講料：無料

時間：10:00~11:00

日程：4/12(水)より開催  
全6回

募集期間：3/22より  
定員になり次第終了

## 「小学生運動教室」

毎週水曜日開催

対象：小学生

定員：25名(先着順)

受講料：無料

時間：17:30~18:30

日程：4/12(水)より開催  
全14回

募集期間：3/22より  
定員になり次第終了

## 「キッズ運動教室」

毎週火曜日開催

対象：年長~小学生

定員：25名(先着順)

受講料：5,200円(税込)

時間：17:30~18:30

日程：4/11(火)より開催  
全13回

募集期間：3/22より  
定員になり次第終了



## 「筋力向上運動教室」

金曜日開催

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

受講料：3,000円(税込)

時間：13:00~14:30

日程：4/14(金)より開催  
全10回

募集期間：3/22より  
定員になり次第終了



## 「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)

定員：20名(先着順)

受講料：5,400円(税込)

時間：13:00~14:00

日程：4/14(金)より開催  
全10回

募集期間：3/22より  
定員になり次第終了

## 「認知症予防体操教室」

火曜日開催

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

受講料：1,500円(税込)/月謝制

時間：10:00~11:00

日程：4/11(火)より開催  
月3回

募集期間：3/22より  
定員になり次第終了



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 3月21日・27日 4月3日・10日


平成29年 4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
						10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中シェイプアップ
◇プール教室内容：水中ウォーキング、水中部分ヤセ、水中サーキット 等		◇フロア教室内容：シェイプアップ、かんたんエアロ、体幹バランス、肩こり解消体操 等				
2	3	4	5	6	7	8
10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●サーキット 15:00~ 水中部分ヤセ 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●体幹バランス 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ゆらっと骨盤	10:00~ やさしいアクア 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●リズムウォーキング 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアフィット 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●リズムウォーキング 20:00~ 水中シェイプアップ
9	10	11	12	13	14	15
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ アクアストレッチ 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●リズムウォーキング 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアフィット 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアピクス
16	17	18	19	20	21	22
10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ リフレッシュストレッチ	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●サーキット 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ アクアフィット 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ アクアフィット	10:00~ やさしいアクア 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ゆらっと骨盤 20:00~ アクアフィット
23	24	25	26	27	28	29
10:00~ アクアフィット 11:10~ ●ザ腹筋 14:10~ ゆらっと骨盤 15:00~ 水中腰膝痛予防体操 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中サーキット 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●ザ腹筋 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ 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 14:10~ ●サーキット 15:00~ アクアピクス 17:00閉館
30	◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室 ◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ ◇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					
10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ アクアストレッチ 17:00閉館	久留米市イメージキャラクター  くるっば					