

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第32号  
2017. 8. 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!

対象: 18歳以上(高校生を除く)  
定員: 40名(先着順)  
参加費: 500円(税込)  
持参物: 室内用シューズ  
タオル・飲み物  
募集期間: 9/8(金)から  
定員になり次第終了  
※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



### ボクサ DE シェイプ

開催日  
9月23日(土・祝)  
15:30~16:30

### ZUMBA

開催日  
9月24日(日)  
16:00~17:00

## やさしいノルディックウォーキング教室

開催日 8月25日(金) 15:00~17:00  
(雨天中止) 26日(土) 9:30~11:30

対象: 身長130cm以上の方  
定員: 各日10名(先着順)  
参加費: 1回1,000円(税込)

※ノルディックポールレンタル料込み  
持参物: タオル・飲み物・手袋・歩きやすい靴・リュックサック(両手が使えるよう)  
募集期間: 随時募集中



## かけっこ教室

9月10日(日) ①9:30~10:45  
②11:00~12:15

対象: ①1年生~3年生  
②4年生~6年生  
定員: 各20名(先着順)  
参加費: 800円(税込)  
持参物: 室内シューズ、タオル・飲み物  
募集期間: 8/22(火)から定員になり次第終了



## 大人の料理教室

### 気軽にフレンチ料理教室

9月13日(水) 18:30~20:30

秋鮭の白ワインソース、  
キャロット・ラペ、きのこのマリネ

参加費: 1,700円(税込)

対象: 18歳以上  
(高校生を除く)

定員: 各16名(先着順)

### 男の料理教室

9月27日(水) 18:30~20:30

秋なすのピリ辛煮、  
豚肉のニラソースかけ、他2品

参加費: 1,400円(税込)

持参物: エプロン・タオル・  
三角巾(バンダナ)

募集期間: 8/22(火)から定員になり次第終了



## 後期教室生徒募集!

### 【朝ヨガ教室】

定員: 20名(抽選)  
受講料: 9,000円(税込)  
時間: 10:00~11:00  
日程: 10/13(金)より開催  
全20回(毎週金曜日)

### 【朝ピラティス教室】

定員: 20名(抽選)  
受講料: 9,450円(税込)  
時間: 10:00~11:00  
日程: 10/5(木)より開催  
全21回(毎週木曜日)

### 【コアダンス教室】

定員: 25名(抽選)  
受講料: 9,000円(税込)  
時間: 10:00~11:00  
日程: 10/17(火)より開催  
全20回(毎週火曜日)

### 【夜ヨガ教室】

定員: 25名(抽選)  
受講料: 9,450円(税込)  
時間: 20:00~21:00  
日程: 10/4(水)より開催  
全21回(毎週水曜日)

### 【夜ピラティス教室】

定員: 30名(抽選)  
受講料: 9,450円(税込)  
時間: 20:00~21:00  
日程: 10/6(金)より開催  
全21回(毎週金曜日)

対象: 18歳以上、高校生を除く  
募集期間: 9/10(日)締め切り  
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

平成29年9月11日(月)から9月19日(火)まで補修工事・プール清掃を行いますので  
プールのご利用はできません。ご迷惑をおかけいたします。

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 8月21日・28日 9月4日・11日

※平成29年9月16日・17日・18日・19日は、臨時休館日とさせていただきます。

平成29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
<p>～ 城島げんきかん 歩行プール修理による利用中止について ～</p> <p>9月11日(月)～19日(火)は歩行プールの修理のためプールの利用ができません。</p> <p>◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室</p> <p>◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ</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>					<p>10:00～ 水中筋力アップ</p> <p>11:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>14:10～ ●シェイプアップ</p> <p>15:00～ 水中腰膝痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>10:00～ アクアストレッチ</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ 肩こり解消体操</p> <p>15:00～ 水中シェイプアップ</p> <p>19:10～ ●筋力アップ</p> <p>20:00～ アクアフィット</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>10:00～ 水中ウォーキング</p> <p>11:10～ 姿勢改善体操</p> <p>14:10～ ●体幹サーキット</p> <p>15:00～ 水中サーキット</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>10:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>教室はありません</p> <p>15:00～ 水中ハードウォーク</p> <p>19:10～ ●かんたんエアロ</p> <p>20:00～ ゆらっと骨盤</p>	<p>10:00～ 水中シェイプアップ</p> <p>11:10～ ●筋力アップ</p> <p>14:10～ ●かんたんエアロ</p> <p>15:00～ 水中腰膝痛予防体操</p> <p>19:10～ 姿勢改善体操</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>10:00～ アクアストレッチ</p> <p>11:10～ ●シェイプアップ</p> <p>14:10～ 肩こり解消体操</p> <p>15:00～ アクアフィット</p> <p>19:10～ イス体操</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>10:00～ 水中サーキット</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>19:10～ ●体幹サーキット</p> <p>20:00～ アクアストレッチ</p>	<p>10:00～ 水中ハードウォーク</p> <p>11:10～ 姿勢改善体操</p> <p>14:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>20:00～ 水中腰膝痛予防体操</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:00～ アクアフィット</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ ●筋力アップ</p> <p>15:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ●シェイプアップ</p> <p>14:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ 肩こり解消体操</p> <p>20:00～ ●かんたんエアロ</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>14:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ ●筋力アップ</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>11:10～ ●体幹サーキット</p> <p>14:10～ 姿勢改善体操</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ タオルDEシェイプ</p> <p>教室はありません</p>	<p>教室はありません</p> <p>14:10～ 肩こり解消体操</p> <p>教室はありません</p> <p>教室はありません</p> <p>19:10～ 姿勢改善体操</p> <p>教室はありません</p>	休館日
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	休館日	<p>10:00～ やさしいアクア</p> <p>11:10～ ●体幹サーキット</p> <p>教室はありません</p> <p>15:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>19:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ アクアストレッチ</p>	<p>10:00～ 水中シェイプアップ</p> <p>11:10～ ●筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>15:00～ 水中サーキット</p> <p>19:10～ ゆらっと骨盤</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>10:00～ 水中ハードウォーク</p> <p>11:10～ モーニングストレッチ</p> <p>14:10～ タオルDEシェイプ</p> <p>15:00～ 水中シェイプアップ</p> <p>19:10～ ●筋力アップ</p> <p>20:00～ 水中サーキット</p>	<p>10:00～ 水中サーキット</p> <p>11:10～ ●シェイプアップ</p> <p>14:10～ ●体幹サーキット</p> <p>15:00～ 水中ハードウォーク</p> <p>17:00閉館</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>10:00～ 水中筋力アップ</p> <p>11:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中ハードウォーク</p> <p>17:00閉館</p>	休館日	<p>10:00～ 水中ウォーキング</p> <p>11:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>14:10～ 姿勢改善体操</p> <p>15:00～ 水中サーキット</p> <p>19:10～ ●かんたんエアロ</p> <p>20:00～ リフレッシュストレッチ</p>	<p>10:00～ アクアフィット</p> <p>11:10～ ●シェイプアップ</p> <p>14:10～ 肩こり解消体操</p> <p>15:00～ 水中シェイプアップ</p> <p>19:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>20:00～ 水中ハードウォーク</p>	<p>10:00～ 水中腰膝痛予防体操</p> <p>11:10～ 肩こり解消体操</p> <p>14:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ タオルDEシェイプ</p> <p>20:00～ アクアストレッチ</p>	<p>10:00～ アクアストレッチ</p> <p>11:10～ ●かんたんエアロ</p> <p>14:10～ ●ザ・腹筋</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●シェイプアップ</p> <p>20:00～ 水中部分ヤセ</p>	<p>10:00～ 水中部分ヤセ</p> <p>教室はありません</p> <p>教室はありません</p> <p>15:00～ アクアストレッチ</p> <p>19:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>