

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第33号

2017. 9. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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

ノルディックウォーキングサークル

毎週土曜日開催 11:00~12:00

内容: げんきかん周辺コースでの1時間程度
2本のポールを使ったウォーキング

対象: 身長130cm以上の方

参加費: 無料(保険料別途必要)

※ノルディックポールレンタル料も無料

但し、数に限りがあるのでレンタル希望者は要事前予約

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)

サークル会員
募集中!

キッズチャレンジ教室

🌙 スイートポテトでハロウィン!



対象: 小学生

定員: 16名(先着順)

参加費: 700円(税込)

持参物: エプロン・タオル・
三角巾(バンダナ)

募集期間: 9/22(金)から

定員になり次第終了

開催日

10/21(土)

10:00~12:00



フラダンス教室

はじめてのフラダンス教室

金曜日開催 13:00~14:00

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

参加費: 4,860円(税込)

日程: 10/6(金)から開催
(全9回)

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了

たのしくフラダンス教室

金曜日開催 10:00~11:00

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

参加費: 3,240円(税込)/月

日程: 10/6(金)から
月3回開催

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了



筋力向上運動教室

金曜日開催 13:00~14:30

対象: 50歳以上

定員: 10名(先着順)

参加費: 3,000円(税込)

日程: 10/6(金)から開催(全10回)

持参物: 室内シューズ・
タオル・飲み物

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了



子ども英会話教室

対象: ①4年生~6年生 ②年長~3年生

定員: 各10名(先着順)

時間: ①10:00~10:50 ②11:00~11:50

日程: 10/7(土)から

参加費: 4,600円(税込)/月謝制

持参物: 筆記用具

募集期間: 随時募集中!

毎週土曜日
月4回開催



(ロエーナ先生)

幼少時期より英語にふれる機会を
増やし、英語が楽しい・分かる・好きに
なれるようになりますか!

期間限定教室開催!

ボクサ DE シェイプ

ZUMBA

開催日

10/9(月・祝)
15:30~16:30

開催日

10/15(日)
16:00~17:00

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 各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: 9/22(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。



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 9月19日・25日 10月2日・10日

※平成29年9月16日(土)~9月18日(月)はプール清掃の為、臨時休館日とさせていただきます。

平成29年10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	5	6	7	
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ アクアフィット	
11:10~ ●体幹バランス		11:10~ 関節痛予防体操	11:10~ ●筋力アップ	11:10~ ●シェイプアップ	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ●サーキット	
14:10~ 肩こり解消体操		14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ 関節痛予防体操	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中ハードワーク	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●サーキット	19:10~ イス体操	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ ●筋力アップ	
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中ハードワーク	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	
8	9	10	11	12	13	14	
10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ハードワーク	
11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ ●筋力アップ	
14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●シェイプアップ		14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●サーキット	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ 肩こり解消体操	
15:00~ アクアフィット	15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中シェイプアップ	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	
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 肩こり解消体操	19:10~ ●サーキット	19:10~ ●ザ・腹筋	
			20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ハードワーク	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット	
15	16	17	18	19	20	21	
10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中関節痛予防体操	
11:10~ 姿勢改善体操		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	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●ボールエクササイズ	
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ●筋力アップ	14:10~ タオルDEシェイプ	14:10~ ●ザ・腹筋	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ リフレッシュストレッチ	
15:00~ 水中ハードワーク		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアストレッチ	
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●サーキット
			20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードワーク	20:00~ 水中シェイプアップ
22	23	24	25	26	27	28	
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中ハードワーク	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分ヤセ	
11:10~ ●ザ・腹筋		11:10~ 姿勢改善体操	教室はありません	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●サーキット	11:10~ 関節痛予防体操	
14:10~ ●サーキット		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●筋力アップ	14:10~ ●かんだんエアロ	14:10~ ●ザ・腹筋	
15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ハードワーク	15:00~ 水中筋力アップ	
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ 肩こり解消体操	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ タオルDEシェイプ	19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ リフレッシュストレッチ
			20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ハードワーク
29	30	31	◇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~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操						
11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●筋力アップ						
14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●ボールエクササイズ						
15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ						
17:00閉館	19:10~ ●かんだんエアロ	20:00~ ●ザ・腹筋					