

げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター



第36号

2017. 12. 15

(毎月15日発行)

後期教室生徒募集！！

キッズ運動教室

火曜日 17:30~18:30

対象：年長～小学生

定員：25名(先着順)

参加費：4,000円(税込)

日程：1/16~3/27(全10回)

募集期間：随時募集中

定員になり次第終了

※室内用シューズが必要です

小学生運動教室

水曜日 17:30~18:30

対象：小学生

定員：25名(先着順)

参加費：無料

日程：1/10~3/28(全11回)

募集期間：随時募集中

定員になり次第終了

※室内用シューズが必要です

たのしくフラダンス教室

金曜日 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：1/12~3/16

月3回開催

募集期間：随時募集中

定員になり次第終了



はじめてのフラダンス教室

金曜日 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：5,400円(税込)

日程：1/12~3/16

(全10回)

募集期間：随時募集中

定員になり次第終了

新・教室開催！

転ばん教室(転倒予防)

水曜日 10:00~11:00

転倒予防や介護を必要としない生活を送る為に！

★ロコモチェック★

- ・片足立ちで靴下が履けない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要

対象：60歳以上

定員：10名(先着順)

参加費：3,500円(税込)

日程：1/10~2/28(全7回)

募集期間：随時募集中！

定員になり次第終了



無料体験教室同時募集！

この機会に一度参加してみませんか？

12/20(水) 10:00~11:00

定員：10名(先着順)

募集期間：随時募集中！

気軽に健康相談会

体組成や血圧を測定！

栄養士さん保健師さんによる

栄養相談会を実施します！

対象：高校生以上

場所：1階ロビー

参加費：無料

そんなに食べてないのになぜ太る？！

水を飲むだけでも太る…？！

健康診断など検査結果などが

あればお持ち下さい！



年末・年始休館日のお知らせ

平成29年12月29日~平成30年1月3日は、休館日とさせていただきます。



期間限定教室開催

ボクサでシェイプ

1/8(月・祝)

15:30~16:30

ZUMBA

1/21(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：随時募集中

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 12月18日・25日 1月9日・15日

年末・年始休館日のお知らせ 平成29年12月29・30・31日 平成30年1月1・2・3日

平成30年1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
	休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ 水中部分ヤセ
7	8	9	10	11	12	13
10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ アクアフィット 17:00閉館	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中サーキット 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ボールエクササイズ 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ やさしいアクア 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ イス体操 20:00~ アクアフィット	10:00~ アクアフィット 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ ●ゆらっと骨盤 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中サーキット 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ アクアストレッチ
14	15	16	17	18	19	20
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●体幹サーキット	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ イス体操 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中関節痛予防体操 11:10~ ●筋力アップ 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ タオルDEシェイプ 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ やさしいアクア 11:10~ ●ボールエクササイズ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ 姿勢改善体操 20:00~ 水中ハードウォーク
21	22	23	24	25	26	27
10:00~ 水中サーキット 11:10~ ●ゆらっと骨盤 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中ハードウォーク 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●シェイプアップ 14:10~ ●筋力アップ 15:00~ 水中部分ヤセ 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ 肩こり解消体操 14:10~ ●シェイプアップ 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●ゆらっと骨盤 20:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●筋力アップ 20:00~ 水中サーキット
28	29	30	31	◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室となります。 ◇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~ アクアストレッチ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00~ 水中部分ヤセ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ 姿勢改善体操	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ ●ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●シェイプアップ 20:00~ 水中関節痛予防体操			