

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49号

2018. 12. 15

(毎月15日発行)

後期教室生徒募集！！

※募集期間：12/22(土)より定員になり次第終了

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：4,500円(税込)

日程：1/8~3/26(全10回)

※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：1/16~3/20(全8回)

※室内用シューズが必要です

生活改善運動教室

水曜日 10:00~11:00

対象：65歳以上

定員：15名(先着順)

参加費：1,800円(税込)

日程：1/9~3/20

(全6回)



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：1/11~3/15

月3回開催



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：1/11~3/15

(全10回)

リズム運動教室

金曜日 14:30~15:30

対象：50歳以上

定員：20名(先着順)

参加費：1,500円(税込)~/月

※開催カレンダーによる

日程：1/11~3/22(全11回)

ワンコインレッスン開催！！

ボクサDEシェイプ

12/24・1/14

(月曜日・祝)

15:30~16:30

ZUMBA

12/16・1/20

(日曜日)

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。



冬の食材を使った体にやさしい料理教室

マクロビ料理で

体と腸を元気にしよう！

対象：18歳以上(高校生を除く)

定員：16名(先着順)

参加費：1,400円(税込)

持参物：エプロン・三角巾・タオル

募集期間：12/22(土)より定員になり次第終了

1/23(水曜日)

10:00~13:00

- ・白菜ロール ・豆腐の蕪蒸し
- ・里芋と水菜のゆず胡椒あえ
- ・春菊と白ねぎのサラダ など

※メニューは変更になる場合があります

キッズチャレンジ教室

チョコを使ったお菓子作り！

対象：年長~小学生

定員：20名(先着順)

参加費：700円(税込)

持参物：エプロン・三角巾・タオル

募集期間：12/22(土)より

定員になり次第終了



1/27(日曜日)

10:00~12:00

- ・簡単チョコバー
- ・チョコカップケーキ



※写真はイメージです

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 12月17日・25日 1月7日・15日

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

2019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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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
		年末年始休館日 12月29日～1月3日			10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ かんたんイス体操 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中ハードワーク	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ アクアフィット
6	7	8	9	10	11	12
10:00～ アクアフィット 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ ●体幹バランス 15:00～ 水中部分やせ 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中ハードワーク 11:10～ ●タオルエクササイズ 14:10～ からだスッキリ体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●体幹バランス 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ザ・筋トレ 14:10～ ●イスエクササイズ 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●ボディーシェイプ 20:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●ヒップエクササイズ 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ アクアフィット 19:10～ ●イスエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ 水中ハードワーク 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中膝腰痛予防体操 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ ●ヒップエクササイズ 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中部分やせ
13	14	15	16	17	18	19
10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ボディーシェイプ 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中関節痛予防体操 17:00閉館	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中ハードワーク 11:10～ ●ボールエクササイズ 14:10～ 関節痛予防体操 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●ザ・筋トレ 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●かんたんエアロ 教室はありません 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●ボディーシェイプ 20:00～ アクアフィット	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ ●ヒップエクササイズ 14:10～ ●ボディーシェイプ 15:00～ アクアフィット 19:10～ からだスッキリ体操 20:00～ 水中サーキット
20	21	22	23	24	25	26
10:00～ 水中ウォーキング 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～ アクアストレッチ 17:00閉館	休館日	10:00～ アクアフィット 11:10～ かんたんイス体操 14:10～ ●体幹バランス 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ ●ヒップエクササイズ	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ からだスッキリ体操 14:10～ ●タオルエクササイズ 15:00～ 水中ハードワーク 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～ ●ボールエクササイズ 14:10～ ●ヒップエクササイズ 15:00～ 水中部分やせ 19:10～ ●ザ・筋トレ 20:00～ 水中ハードワーク	10:00～ やさしいアクア 11:10～ ●ザ・筋トレ 14:10～ からだスッキリ体操 15:00～ アクアフィット 19:10～ 姿勢改善体操 20:00～ 水中部分やせ	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ザ・腹筋 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ 水中膝腰痛予防体操 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中筋力アップ
27	28	29	30	31		
10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●ヒップエクササイズ 14:10～ リフレッシュストレッチ 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～ ●ボディーシェイプ 14:10～ 関節痛予防体操 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●ザ・腹筋 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ 水中部分やせ 11:10～ ●かんたんエアロ 14:10～ かんたんイス体操 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ ●ヒップエクササイズ 20:00～ アクアフィット	10:00～ アクアフィット 11:10～ ●体幹バランス 14:10～ ●ザ・腹筋 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●ボディーシェイプ 20:00～ 水中サーキット		