

げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター



第50号
2019. 2. 15
(毎月15日発行)

4月開講教室 無料体験会開催！！

ZUMBA GOLD (ズンバ ゴールド)

【定員：25名】



4月2日(火)
10:00~11:00

初心者向け ZUMBA
教室の体験会です！

朝ピラティス教室【定員：25名】



4月4日(木)
10:00~11:00

深呼吸に合わせて身体の
ストレッチ、筋力強化を
行います。

はじめてのフラダンス教室【定員：20名】



4月5日(金)
13:00~14:00

ハワイアンミュージックで
リラックスしながら運動し
ませんか？

対象：18歳以上(高校生を除く)

参加費：無料

持参物：タオル・飲み物

室内シューズ(ZUMBAのみ)

募集期間：2/22(金)から定員になり次第終了

この機会に
お試し下さい

気軽に健康相談会

内臓脂肪量や基礎代謝量を 調べてみませんか？

対象：高校生以上

場所：1階ロビー

参加費：無料



健康に関するお悩みを
気軽にご相談下さ
健康診断の結果があればお持ち下さい

無料体組成測定会【InBody】

体重・体脂肪量・筋肉量・体脂肪率などを測定。

運動のご相談はインストラクターまで！



ワンコインレッスン開催！

ZUMBA

3月17日(日)
16:00~17:00

ボクサ DE シェイプ

3月21日(木・祝)
15:30~16:30

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：タオル、飲み物、室内用シューズ

募集期間：随時募集中！定員になり次第終了

※当日、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



春休み親子料理教室

親子でたのしくクッキング♪

対象：4歳～小学生とその保護者

定員：10組20名(先着順)

参加費：1,600円(税込)

持参物：エプロン・タオル
三角巾

募集期間：2/22(金)から
定員になり次第終了



3月23日(土)
10:00~13:00

★メニュー★

- ・おにぎらず
- ・えび団子スープ
- ・いちごゼリー など

※メニューは変更になる場合があります

臨時休館日の おしらせ

平成31年2月16日(土)・17日(日)

城島酒蔵開きのため一般の方の
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 2月18日・25日 3月4日・11日

※平成31年2月16日・17日は、臨時休館日とさせていただきます。

平成31年3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
◇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)火曜日 20：00～は火曜日のみ ◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122					10：00～ アクアストレッチ 11：10～ ●かんだんエアロ 14：10～ ●ボールエクササイズ 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ●ザ・腹筋 20：00～ アクアストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
10：00～ 水中ハードウォーク 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～ 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～ ●ボールエクササイズ 教室はありません 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●ヒップエクササイズ 20：00～ ●かんだんエアロ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ からだスッキリ体操 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●ボールエクササイズ 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ボディーシェイプ 14：10～ ●ヒップエクササイズ 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ からだスッキリ体操 20：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中サーキット 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ かんだんイス体操 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ●体幹バランス 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●ザ・腹筋 14：10～ ●体幹バランス 15：00～ 水中膝腰痛予防体操 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ 水中シェイプアップ
10	11	12	13	14	15	16
10：00～ アクアフィット 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～ 水中サーキット 17：00閉館	休館日	10：00～ アクアストレッチ 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ ●かんだんエアロ 20：00～ ●ザ・腹筋	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ ●体幹バランス 14：10～ ●イスエクササイズ 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ ●ボディーシェイプ 20：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ ●ボールエクササイズ 14：10～ ●ザ・腹筋 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●イスエクササイズ 20：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ●ヒップエクササイズ 14：10～ ●タオルエクササイズ 15：00～ アクアフィット 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～ 姿勢改善体操 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中ハードウォーク 19：10～ ●ヒップエクササイズ 20：00～ アクアフィット
17	18	19	20	21	22	23
10：00～ 水中関節痛予防体操 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～ 水中シェイプアップ 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ かんだんイス体操 14：10～ ●体幹バランス 15：00～ 水中サーキット 19：10～ 姿勢改善体操 20：00～ ●かんだんエアロ	10：00～ アクアフィット 教室はありません 14：10～ 関節痛予防体操 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●体幹バランス 20：00～ 水中サーキット	10：00～ 水中シェイプアップ 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中筋力アップ 17：00閉館	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ ●体幹バランス 14：10～ ●イスエクササイズ 15：00～ 水中部分やせ 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ アクアフィット	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ 姿勢改善体操 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ ●ボディーシェイプ 20：00～ 水中ハードウォーク
24/31	25	26	27	28	29	30
10：00～ 水中サーキット 11：10～ モーニングストレッチ 14：10～ ●ザ・腹筋 15：00～ 水中ハードウォーク 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●タオルエクササイズ 14：10～ ●ボールエクササイズ 15：00～ 水中関節痛予防体操 19：10～ ●かんだんエアロ 20：00～ ●体幹バランス	10：00～ アクアストレッチ 11：10～ ●かんだんエアロ 14：10～ ●ヒップエクササイズ 15：00～ アクアフィット 19：10～ ●ザ・腹筋 20：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ アクアフィット 11：10～ 姿勢改善体操 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中サーキット 19：10～ ●ヒップエクササイズ 20：00～ アクアストレッチ	10：00～ 水中部分やせ 11：10～ ●ザ・腹筋 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ アクアストレッチ 19：10～ ●ボディーシェイプ 20：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中ハードウォーク 11：10～ ●ボールエクササイズ 14：10～ からだスッキリ体操 15：00～ 水中シェイプアップ 19：10～ ●体幹バランス 20：00～ 水中サーキット