

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第52号
2019. 3. 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

キッズチャレンジ教室

お花見に
ミニハンバーガーを作ろう!

開催日 3月27日(水)
10:00~12:00

ミニバンズを使って
簡単ミニハンバーガー作り



対象：年長~小学生 ※写真はイメージです
定員：20名(先着順)
受講料：700円(税込)
持参物：エプロン・三角巾・タオル
募集期間：随時募集中
定員になり次第終了

無料体験会開催!

ハニーズダンススクール

福岡ソフトバンクホークス
オフィシャルダンススクール

時間：17:30~18:30

対象：4歳から小学6年生女児

定員：20名(先着順)

持参物：室内用シューズ、タオル、飲み物

4月4日(木) 4月5日(金)



4月開講!!
木曜日クラス
金曜日クラス
生徒募集中!!

参加費無料!!

募集期間：随時募集中!

子ども英会話教室

たのしく英語を学びましょう!

対象：年長~6年生

参加費：無料

定員：各10名(先着順)

持参物：筆記用具

4月3日(水) 17:00~17:50

4月6日(土) 10:00~10:50



(ロエーナ先生)

4月開講教室
水曜クラス・土曜クラス
生徒募集中!!
詳しくはお問合せ下さい

募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了

前期教室生徒募集!

募集期間：随時募集中! ※日程は変更になる場合があります。
定員になり次第、募集を終了させていただきます。

キッズ運動教室

毎週火曜日開催

対象：年長~小学生
定員：25名(先着順)
受講料：5,400円(税込)
時間：17:30~18:30
日程：4/9より開催
全12回
※室内シューズが必要です

小学生運動教室

毎週水曜日開催

対象：小学生
定員：25名(先着順)
受講料：無料
時間：17:30~18:30
日程：4/10より開催
全12回
※室内シューズが必要です

ウォーキング姿勢測定会

開催日 3月26日(火) 11:30~16:50

ウォーキング時の姿勢を調べ、説明を行います!

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：27名(先着順)
参加費：300円(税込)
※室内シューズ不要
募集期間：随時募集中
定員になり次第終了



認知症予防体操教室

火曜日開催

対象：50歳以上
定員：10名(先着順)
受講料：1,500円(税込)
/月謝制
時間：10:00~11:00
日程：4/9より開催
月3回

リズム運動教室

金曜日開催

対象：18歳以上
定員：20名(先着順)
受講料：1,500円~(税込)
/月謝制
時間：14:30~15:30
日程：4/5より開催
※室内シューズが必要です

はじめてのフラダンス教室

毎週金曜日開催

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：20名(先着順)
受講料：5,400円(税込)
時間：13:00~14:00
日程：4/12より開催
全10回

たのしくフラダンス教室

金曜日開催

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：20名(先着順)
受講料：3,240円(税込)
/月謝制
時間：10:00~11:00
日程：4/12より開催
月3回実施

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 3月18日・25日 4月1日・8日・15日

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