

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第45号
2019. 8. 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

無料体験会開催!

子ども書道教室

開催日 9/18・25(水)
17:30~18:30

対象:小学生

参加費無料

定員:各日20名

持参物:習字道具

(道具がない方は貸し出し有り)

9/1(日)より申込み開始

定員になり次第終了

クッキング教室

本格和菓子作り

開催日 9月1日(日)
10:00~13:00

対象:18歳以上

(高校生を除く)

参加費:1,000円(税込)

定員:16名(先着順)

持参物:エプロン・タオル

三角巾

随時募集中!

定員になり次第終了

イチジクの錦玉羹
抹茶浮島を
つくります!



*メニューは変更になる場合があります

姿勢分析測定

開催日 9月26日(木)
10:00~17:00

筋肉の緊張による

骨格の歪みを測定します!

対象:18歳以上(高校生を除く)

参加費:1,500円

定員:19名



8/22(木)より申込み開始

定員になり次第終了

子ども教室特集!

キッズチャレンジ教室

開催日 9月7日(土)
10:00~12:00

運動会にお弁当を作ろう!

対象:年長~小学生

定員:20名(先着順)

参加費:1,000円(税込)

持参物:エプロン

三角巾

タオル



随時募集中!

定員になり次第終了

ジュニア英会話教室

木曜日開催
18:00~19:00

対象:小学4・5・6年生

定員:8名(先着順)

参加費:5,720円/月謝制

別途テキスト代

持参物:筆記用具

日程:9/5(木)より開催

随時募集中!

定員になり次第終了

キッズ運動教室

火曜日開催
17:30~18:30

対象:年長~小学生

定員:25名(先着順)

参加費:4,950円(税込)

日程:9/10(火)より

(全11回)

持参物:室内シューズ

飲み物

随時募集中!

定員になり次第終了

小学生運動教室

水曜日開催
17:30~18:30

対象:小学生

定員:25名(先着順)

参加費:無料

日程:9/11(水)より

(全12回)

持参物:室内シューズ

飲み物

随時募集中!

定員になり次第終了

後期教室生徒募集!

【朝ヨガ教室】

定員:25名(抽選)

参加費:11,550円(税込)

時間:10:00~11:00

日程:10/11(金)より開催

全21回(毎週金曜日)

【朝ピラティス教室】

定員:25名(抽選)

参加費:11,550円(税込)

時間:10:00~11:00

日程:10/3(木)より開催

全21回(毎週木曜日)

対象:18歳以上(高校生を除く)

募集期間:9/1~9/14 締め切り

参加希望者が定員を越えた場合は

抽選により決めさせていただきます。

※先着順ではありません

【夜ヨガ教室】

定員:40名(抽選)

参加費:11,550円(税込)

時間:20:00~21:00

日程:10/9(水)より開催

全21回(毎週水曜日)

【夜ピラティス教室】

定員:40名(抽選)

参加費:11,550円(税込)

時間:20:00~21:00

日程:10/11(金)より開催

全21回(毎週金曜日)

【おしらせ】

人件費高騰などにより、げんきかん教室事業受講料を変更することとなりました。誠に恐縮ではございますが10月以降の納付分より値上げさせていただきます。ただきたくお知らせ申し上げます。

休館日のお知らせ 8月19日・26日 9月2日・9日

※2019年9月14日(土)~9月17日(火)はプール清掃の為、臨時休館日とさせていただきます。

2019年9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	7
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中サーキット	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ハードウォーク
11:10~ ●ザ・筋トレ		11:10~ ボールエクササイズ	教室はありません	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ 姿勢改善体操	教室はありません
14:10~ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10~ かんたんイス体操	14:10~ からだスッキリ体操	14:10~ ●ザ・筋トレ	教室はありません
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中筋力アップ	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
17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイブ	19:10~ 体幹バランス
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中シェイプアップ
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	休館日
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ●ボディーシェイブ	11:10~ ●かんたんエアロ	教室はありません	11:10~ 体幹バランス	
14:10~ 体幹バランス		14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ザ・腹筋	14:10~ イスエクササイズ	
15:00~ 水中部分やせ		15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ からだスッキリ体操	19:10~ ザ・腹筋	
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中ハードウォーク	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中サーキット
			11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ザ・腹筋	11:10~ ボールエクササイズ
			14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ 体幹バランス	14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ ●ボディーシェイブ
			15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ハードウォーク
			19:10~ 体幹バランス	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ
			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
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ●ボディーシェイブ	11:10~ からだスッキリ体操		11:10~ 体幹バランス	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ ●かんたんエアロ	教室はありません
14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ザ・腹筋		14:10~ イスエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ヒップエクササイズ	教室はありません
15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中サーキット		15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ザ・腹筋	19:10~ 体幹バランス	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボディーシェイブ
			20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアフィット
29	30	<p>◇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。</p> <p>◇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</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122</p>				
10:00~ 水中サーキット	休館日					
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						