

2023年9月

# 30分“運動教室”スケジュール

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |    |    |    |    |
|---|---|--|--|--|----|----|----|----|----|----|
| <p>★大好評企画★<br/>“アクアピクス”<br/>期日: <b>20日・27日</b><br/>時間: <b>19:30~20:00</b><br/>場所: ウォーキングプール<br/>定員: 19名※先着順<br/>受付: 保健センター窓口<br/>18:30~開始</p> | <p>■参加: <b>当日先着順</b><br/>■受付: 保健センター窓口にて<br/>※教室開始<b>1時間前</b>から受付開始<br/>※<b>火曜日・金曜日</b>については<b>8:45より</b>受付開始<br/>※日曜、祝日の10:30~教室のみ<b>30分前</b>受付<br/>■定員: 会議室/14名, 多目的ルーム/24名<br/>プール/19名<br/><b>会議室・多目的のレッスンにご参加の際は室内用シューズをご持参ください。</b><br/>★ = NEWプログラム</p> | <p>1<br/>9:15<br/>会議室/辻本<br/>姿勢スッキリ体操</p> <p>14:30<br/>多目的/スタッフ<br/>かんたん筋トレ</p> <p>19:00<br/>プール/スタッフ<br/>水中ウォーキング</p> | <p>2<br/>10:30<br/>多目的/田中<br/>かんたん筋トレ</p> <p>15:00<br/>プール/永淵<br/>水中筋力アップ</p> <p>18:45<br/>多目的/吉清水<br/>ボディシェイプ</p> | <p>3<br/>10:30<br/>プール/田中<br/>関節痛予防体操</p> <p>14:30<br/>会議室/MARI<br/>★ピラティス入門</p> <p>17:00<br/>多目的/MARI<br/>リフレッシュストレッチ</p> |    |    |    |    |    |    |
|   |   |  |  |  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|   |   |  |  |  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|   |   |  |  |  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 25  | 26  | 27   | 28   | 29   | 30 |    |    |    |    |    |

**ご持参いただくもの**

- フロア (多目的ホール, 会議室) ... 動きやすい服装, **室内用シューズ**, タオル\*, ドリンク
- プール ..... プール利用料\*, 水着, スイムキャップ, ドリンク \*プログラム前後の利用可 (合計2時間)

**注意事項**

- 室内用シューズをお持ちでない場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。
- プールプログラム実施中はウォーキングのご利用はできません。



くろっば  
久留米市イメージキャラクター

マスク着用 (任意), 換気, 消毒・除菌作業にご理解とご協力をお願いいたします。

※初めて保健センターをご利用される方は事前に北野保健センター利用者登録の手続きが必要となります。