

2025年9月

30分"運動教室"スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7
	9:15 多目的／土師 姿勢スッキリ体操	《教室お休み》	10:00 会議室／藤田 おなかシェイプ	9:15 多目的／辻本 ヒップエクササイズ	10:30 多目的／田中 リフレッシュストレッチ	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ かんたん筋トレ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 多目的／スタッフ おなかシェイプ	15:00 プール／永渕 水中筋力アップ	14:30 会議室／田中 体幹バランス
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 体幹バランス	19:00 会議室／藤田 ヒップエクササイズ	19:00 プール／スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的／吉清水 おなかシェイプ	17:00 多目的／田中 リフレッシュストレッチ
	9	10	11	12	13	14
	9:15 多目的／土師 体幹バランス	10:00 会議室／田中 かんたん筋トレ	10:00 会議室／藤田 姿勢スッキリ体操	9:15 会議室／辻本 おなかシェイプ	《教室お休み》	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ ヒップエクササイズ	14:30 プール／スタッフ パワーウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 多目的／スタッフ 瞑想ヨガ	15:00 プール／永渕 関節痛予防体操	14:30 会議室／田中 かんたん筋トレ
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 ボディシェイプ	《教室お休み》	19:00 プール／スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的／吉清水 かんたん筋トレ	17:00 多目的／鈴木 リフレッシュストレッチ
	16	17	18	19	20	21
	9:15 多目的／土師 リフレッシュストレッチ	10:00 会議室／田中 姿勢スッキリ体操	10:00 会議室／藤田 体幹バランス	9:15 多目的／辻本 かんたん筋トレ	《教室お休み》	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ おなかシェイプ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 多目的／スタッフ ヒップエクササイズ	15:00 プール／永渕 水中ウォーキング	14:30 会議室／山畑 姿勢スッキリ体操
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 ヒップエクササイズ	19:00 会議室／藤田 かんたん筋トレ	19:00 プール／スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的／吉清水 体幹バランス	17:00 多目的／山畑 リフレッシュストレッチ
	23	24	25	26	27	28
	10:30 多目的／土師 かんたん筋トレ	《教室お休み》	10:00 会議室／藤田 ヒップエクササイズ	9:15 多目的／辻本 リフレッシュストレッチ	10:30 多目的／田中 おなかシェイプ	10:30 プール／田中 アクアビクス
	14:30 会議室／スタッフ 体幹バランス	14:30 プール／スタッフ 下腹部シェイプアップ	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 多目的／スタッフ 瞑想ヨガ	15:00 プール／永渕 水中筋力アップ	14:30 会議室／宮本 おなかシェイプ
	17:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 かんたん筋トレ	《教室お休み》	19:00 プール／スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的／吉清水 ヒップエクササイズ	17:00 多目的／宮本 リフレッシュストレッチ
	30	 ★大好評企画★ “アクアビクス” 期 日：9月/ 10日・17日・24日 (水) 時 間：19:30～20:00 場 所：ウォーキングプール 定 員：22名 ※先着順 受 付：保健センター窓口にて19:00～開始 			■参加：当日先着順 ■受付：保健センター窓口にて ※教室開始30分前から受付(日曜祝日も同様) ■定員：会議室／14名 多目的ルーム／24名 プール／22名 会議室・多目的のレッスンにご参加する際は 室内用シューズをご持参ください。	
9:15 多目的／土師 姿勢スッキリ体操						
15:00 会議室／スタッフ かんたん筋トレ						
19:00 プール／田中 アクアビクス						
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はない場合は参加をお断りさせていただく場 ■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



久留米市イメージキャラクター

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。