

2025年12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／長野 おなかシェイプ	9:15 会議室／辻本 リフレッシュストレッチ	「教室お休み」	10:30 プール／田中 アクアピクス
	15:00 会議室／スタッフ 体幹バランス	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 水中ウォーキング	14:30 多目的／スタッフ おなかシェイプ	15:00 プール／永渕 関節痛予防体操	「教室お休み」
	19:00 プール／田中 アクアピクス	18:45 会議室／田中 ボディシェイプ	19:00 会議室／ひろむ 体幹バランス	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／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 かんたん筋トレ	10:00 会議室／田中 体幹バランス	10:00 会議室／土師 姿勢スッキリ体操	9:15 会議室／辻本 おなかシェイプ	10:30 多目的／田中 ヒップエクササイズ	10:30 プール／田中 アクアピクス
	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 水中体幹トレーニング	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	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／田中 おなかシェイプ
	19:00 プール／田中 アクアピクス	18:45 会議室／田中 ヒップエクササイズ	19:00 会議室／ひろむ おなかシェイプ	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／土師 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 かんたん筋トレ	10:00 会議室／山畠 体幹バランス	9:15 会議室／辻本 ヒップエクササイズ	「教室お休み」	10:30 プール／田中 アクアピクス
	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 水中筋トレ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	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	「教室お休み」
	19:00 プール／田中 アクアピクス	18:45 会議室／田中 おなかシェイプ	「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 ヒップエクササイズ	17:00 多目的／鈴木 リフレッシュストレッチ
	23	24	25	26	27	28
	9:15 多目的／土師 おなかシェイプ	10:00 会議室／田中 姿勢スッキリ体操	10:00 会議室／土師 かんたん筋トレ	9:15 多目的／辻本 体幹バランス	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 アクアピクス
	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 パワーウォーキング	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	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 関節痛予防体操	14:30 会議室／土師 かんたん筋トレ
	19:00 プール／田中 アクアピクス	18:45 会議室／田中 かんたん筋トレ	19:00 会議室／ひろむ 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／土師 リフレッシュストレッチ
	 久留米市イメージキャラクター		コスマすまいる北野 年末年始休館 12月29日（月）～ 2026年1月3日（土）		★大好評企画★ “アクアピクス” 期 日：12月/ <u>10日・17日・24日（水）</u> 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	

■参加受付

- ・保健センター窓口にて、当日先着順 ※教室開始30分前より受付開始
- ・定員：多目的ルーム24名/会議室14名/プール22名

■ご持参いただくもの

- ・多目的ルーム、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 *教室前後の利用可（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。

※初めてご参加される方は、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。