

2026年3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★ "アクアビクス" 期日：3月/11日・18日・25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</p>						<p>1 <<教室お休み>></p>	
 						<p><<教室お休み>></p>	
<p>17:00 多目的/土師 リフレッシュストレッチ</p>						<p>8 10:30 プール/田中 アクアビクス</p>	
<p>3 9:15 多目的/土師 リフレッシュストレッチ</p>	<p>4 <<教室お休み>></p>	<p>5 10:00 会議室/藤田 姿勢スッキリ体操</p>	<p>6 9:15 多目的/辻本 体幹バランス</p>	<p>7 10:30 多目的/田中 かんたん筋トレ</p>	<p><<教室お休み>></p>		
<p>15:00 会議室/スタッフ 体幹バランス</p>	<p>14:30 プール/スタッフ 水中体幹トレーニング</p>	<p>14:30 プール/スタッフ ゆっくり水中ウォーキング</p>	<p>14:30 多目的/田中 リフレッシュストレッチ</p>	<p>15:00 プール/永淵 関節痛予防体操</p>	<p><<教室お休み>></p>		
<p>19:00 プール/田中 アクアビクス</p>	<p><<教室お休み>></p>	<p><<教室お休み>></p>	<p>19:00 プール/スタッフ 水中ウォーキング</p>	<p>18:45 多目的/吉清水 体幹バランス</p>	<p>17:00 多目的/田中 リフレッシュストレッチ</p>		
<p>10 9:15 多目的/土師 おなかシェイプ</p>	<p>11 10:00 会議室/田中 ヒップエクササイズ</p>	<p>12 10:00 会議室/藤田 かんたん筋トレ</p>	<p>13 9:15 会議室/辻本 姿勢スッキリ体操</p>	<p>14 10:30 多目的/田中 リフレッシュストレッチ</p>	<p>15 10:30 プール/田中 アクアビクス</p>		
<p>15:00 会議室/スタッフ かんたん筋トレ</p>	<p>14:30 プール/スタッフ 水中筋力トレーニング</p>	<p>14:30 プール/スタッフ ゆっくり水中ウォーキング</p>	<p>14:30 会議室/田中 かんたん筋トレ</p>	<p>15:00 プール/永淵 水中ウォーキング</p>	<p><<教室お休み>></p>		
<p>19:00 プール/田中 アクアビクス</p>	<p>18:45 会議室/田中 ボディシェイプ</p>	<p><<教室お休み>></p>	<p>19:00 プール/スタッフ 水中ウォーキング</p>	<p>18:45 多目的/吉清水 おなかシェイプ</p>	<p>17:00 多目的/田中 リフレッシュストレッチ</p>		
<p>17 9:15 多目的/土師 体幹バランス</p>	<p>18 10:00 会議室/田中 姿勢スッキリ体操</p>	<p>19 10:00 会議室/藤田 おなかシェイプ</p>	<p>20 10:30 会議室/辻本 かんたん筋トレ</p>	<p>21 10:30 多目的/田中 ヒップエクササイズ</p>	<p>22 10:30 プール/田中 アクアビクス</p>		
<p><<教室お休み>></p>	<p>14:30 プール/スタッフ 水中ウォーキング</p>	<p>14:30 プール/スタッフ ゆっくり水中ウォーキング</p>	<p>14:30 多目的/田中 おなかシェイプ</p>	<p>15:00 プール/永淵 水中筋力アップ</p>	<p>13:00 研修室/スタッフ ポッチャ体験会</p>		
<p>19:00 プール/田中 アクアビクス</p>	<p>18:45 会議室/田中 ヒップエクササイズ</p>	<p>19:00 会議室/藤田 体幹バランス</p>	<p>16:00 プール/スタッフ 水中ウォーキング</p>	<p>18:45 多目的/吉清水 かんたん筋トレ</p>	<p>17:00 多目的/鈴木 リフレッシュストレッチ</p>		
<p>24 9:15 多目的/土師 姿勢スッキリ体操</p>	<p>25 10:00 会議室/田中 体幹バランス</p>	<p>26 10:00 会議室/藤田 ヒップエクササイズ</p>	<p>27 9:15 多目的/辻本 リフレッシュストレッチ</p>	<p>28 <<教室お休み>></p>		<p>29 10:30 プール/田中 アクアビクス</p>	
<p>15:00 会議室/スタッフ ヒップエクササイズ</p>	<p>14:30 プール/スタッフ 水中パワーウォーク</p>	<p>14:30 プール/スタッフ ゆっくり水中ウォーキング</p>	<p>14:30 多目的/スタッフ かんたんヨガ</p>	<p>15:00 プール/永淵 関節痛予防体操</p>	<p><<教室お休み>></p>		
<p>19:00 プール/田中 アクアビクス</p>	<p>18:45 会議室/田中 おなかシェイプ</p>	<p>19:00 会議室/藤田 かんたん筋トレ</p>	<p>19:00 プール/スタッフ 水中ウォーキング</p>	<p>18:45 多目的/吉清水 ヒップエクササイズ</p>	<p>17:00 多目的/鈴木 リフレッシュストレッチ</p>		
<p>31 9:15 多目的/土師 かんたん筋トレ</p>	<p>★ポッチャとは・・・？ 的になる白いボールに向かって赤と青のボールを投げて、どちらがより近づけられるかを競う、ヨーロッパ発祥のボールスポーツです。 年齢や障がいの有無に関わらず楽しめる「静かに、だけど盛り上がるスポーツ」として、注目されています！</p>						 <p>くろつぱ 久留米市イメージキャラクター</p>
<p>■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/研修室12名</p> <p>■ご持参いただくもの ・多目的ルーム、会議室、研修室… 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（レッスン含め2時間）</p> <p>■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。</p>							

※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。