

ZUMBA

日 程：1月17日(日)

時 間：16時～17時

参加費：500円

対 象：18歳以上（高校生不可）

場 所：2階健康フロア

持参物：室内用シューズ・タオル
飲み物

※動きやすい服装でお越し下さい。



12月22日(火) 申込開始
完全予約制 定員30名

ZUMBA



城島保健福祉センター 城島げんきかん TEL: 0942-62-2122

スペシャルアクアレス

日程：1月19日(火)

時間：19時45分～20時30分

対象：18歳以上(高校生不可)

料金：プール利用料金 + 500円

定員：10名 申し込み必要

随時募集中
定員になり次第受付終了



音楽に合わせて、
ボールやビート板を使用し
ストレッチや筋力アップなどの
エクササイズを行います。

城島保健福祉センター 城島げんきかん

TEL:0942-62-2122

身体のゆがみ測定会

話題の進化型ボディナビゲーション

Evolving Body Application

peek a body

ピーク・ア・ボディ

日頃から姿勢が気になっている方、
一度じっくりとチェックしてみませんか？



骨格のゆがみや筋肉の緊張分布などを調べ
ストレッチやトレーニング指導を行います。

日程：1月23日(土)

時間：10時～19時30分

所要時間：30分程度

料金：1500円

場所：2階 健康フロア

定員：17名 ※予約制

★1月8日(金)申込開始★

お問い合わせ：城島げんきかん TEL 0942-62-2122

体組成測定会

●測定項目●

体重・体脂肪率

部位別筋肉量

基礎代謝量

内臓脂肪指数

など

★ In body ★

日程：1月23日(土)

時間：10時00分～12時00分

13時00分～19時30分

対象：16歳以上

料金：無料

場所：トレーニング室前廊下

ぬか床作り講座



講師：永野 恵

日程：1月27日(水)

時間：10時00分～12時00分

対象：18歳以上(高校生を除く)

料金：3,500円 材料費・容器込

容器(約30cm×20cm×深さ15cm)

定員：16名 ※先着順

持参物：エプロン・バンダナ・タオル

※1月8日(金)申込開始

お問い合わせ：城島げんきかん TEL：0942-62-2122