

# げんきかんだより

久留米市  
イメージキャラクター  
くろっば 第75号

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 739-1 城島保健福祉センター  
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148  
メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com



2020.12.15  
(毎月15日発行)

## ♪ 1月開講教室参加者募集! ♪

★定員になり次第、受付終了★

### 朝ヨガ教室

金曜日開催 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生不可)  
日程：1/8(金)~3/26(金)  
定員：25名  
参加費：6,050円  
(全11回)



### 夜ヨガ教室

水曜日開催 20:00~21:00

対象：18歳以上(高校生不可)  
日程：1/6(水)~3/24(水)  
定員：30名  
参加費：6,600円  
(全12回)



### 筋力向上運動教室(水)

水曜日開催 10:00~11:30

対象：50歳以上  
日程：1/6(水)~3/24(水)  
定員：15名  
参加費：3,300円  
(全10回)



### 朝ピラティス教室

木曜日開催 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生不可)  
日程：1/7(木)~3/25(木)  
定員：25名  
参加費：6,050円  
(全11回)



### 夜ピラティス教室

金曜日開催 20:00~21:00

対象：18歳以上(高校生不可)  
日程：1/8(金)~3/26(金)  
定員：30名  
参加費：6,050円  
(全12回)



### 筋力向上運動教室(金)

金曜日開催 13:00~14:30

対象：50歳以上  
日程：1/8(金)~3/19(金)  
定員：15名  
参加費：3,300円  
(全10回)



### たのしくフラダンス教室

金曜日開催 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生不可)  
日程：1/8(金)~3/19(金)  
定員：15名  
参加費：3,300円  
月謝制(3回/月)



### かんたんステップ運動教室

火曜日開催 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生不可)  
日程：1/5(火)~3/23(火)  
定員：20名  
参加費：5,500円  
(全10回)



### リズム運動教室

金曜日開催 14:30~15:30

対象：50歳以上  
日程：1/8(金)~3/26(金)  
定員：20名  
参加費：2,200円  
月謝制(4回/月)



※朝ヨガ・夜ヨガ・朝ピラティス・夜ピラティス教室に関しては、申込受付は終了していますが定員に達していない教室は参加可能です。詳細は『城島げんきかん』までお問い合わせください。m(\_ \_)m

### ZUMBA 教室 第3日曜日開催 16:00~17:00

日程：①12/20(日)  
⇒随時募集中

②1/17(日)  
⇒12/22(火)より申込開始



対象：18歳以上  
(高校生不可)  
定員：30名  
参加費：500円  
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ください。



初心者の方も大歓迎!  
ラテンの明るい音楽に  
合わせて行うダンス  
エクササイズです♪



### ★休館日のお知らせ★

毎週月曜日は休館日となっております。※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日となります。  
休館日：12月21日・28日(プール清掃) 1月4日・12日  
年末年始の休館日：令和2年12月29日・30日・31日 令和3年1月1日・2日・3日

令和3年1月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇参加者対象は高校生以上となります。また、事前申し込みの必要はありません。(中学生以下の方は入室できません)

◇開催場所および定員人数は、都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

| 日  | 月  | 火   | 水   | 木  | 金<br>1  | 土<br>2  |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <p>◇フロア教室 ※ヨガマットを使用いたします。貸し出しはありません。<br/>11:10~、14:10~、19:10~ (注) 20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇プール教室 ※プール教室参加は先着順で最大10名まで<br/>12:00~、15:00~、20:00~ (注) プール内定員15名まで</p> |  |   |   |  | 休館日   | 休館日   |
| 3  | 4  | 5   | 6   | 7  | 8   | 9   |
| 休館日  | 休館日  | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室<br>20:00~ 9名 ザ・筋トレ  | 11:10~ 15名 脂肪燃焼教室<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 15名 ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>20:00~ 水中筋力アップ       | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ<br>20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 15名 ヒップエクササイズ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>20:00~ 水中筋力アップ   | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>20:00~ 水中ウォーキング   |
| 10   | 11   | 12  | 13  | 14   | 15  | 16  |
| 11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>17:00閉館   | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>17:00閉館  | 休館日   | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 15名 ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>20:00~ 水中ウォーキング    | 11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ<br>20:00~ 水中筋力アップ       | 11:10~ 15名 脂肪燃焼教室<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>20:00~ 水中ウォーキング  | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>20:00~ 水中筋力アップ |
| 17   | 18   | 19  | 20  | 21   | 22  | 23  |
| 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>17:00閉館  | 休館日  | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 9名 ●姿勢改善教室<br>20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室     | 11:10~ 15名 脂肪燃焼教室<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>20:00~ 水中筋力アップ | 11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ<br>20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 15名 ヒップエクササイズ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>20:00~ 水中筋力アップ   | 11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 15名 ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 15名 脂肪燃焼教室<br>20:00~ 水中ウォーキング     |
| 24   | 25   | 26  | 27  | 28   | 29  | 30  |
| 11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>17:00閉館   | 休館日  | 11:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ<br>20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ | 11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 15名 ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>20:00~ 水中ウォーキング    | 11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 ●姿勢改善教室<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ<br>20:00~ 水中筋力アップ       | 11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室<br>12:00~ 水中ウォーキング<br>14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中筋力アップ<br>19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>20:00~ 水中ウォーキング | 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>20:00~ 水中筋力アップ |
| 31   | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>新型コロナウイルス感染対策として、参加人数制限や受付を実施しています。<br/>ご理解、ご協力をお願いいたします。<br/>教室について分からないことがあれば、お気軽にスタッフまでお問合せ下さい。</p> </div> |   |   |  |   |   |
| 11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ<br>12:00~ 水中筋力アップ<br>14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ<br>15:00~ 水中ウォーキング<br>17:00閉館  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     城島げんきかん ホームページ                 </div>                                  |   | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     検索                 </div>   |  |    |   |