

げんきかんだより



第76号
2021
1.1-1.15
(臨時号)

〒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

謹賀新年

新年、あけましておめでとうございます



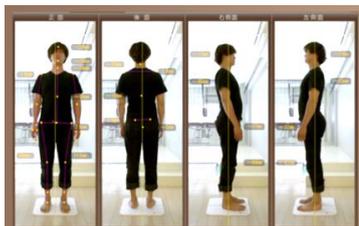
旧年中は、格別のご愛顧を賜り心より感謝申し上げます。
一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年もよろしくお願いたします。

1月イベント参加者募集!

身体のゆがみ測定会

対象：16歳以上
日程：1/23(土)
時間：10:00~19:30
定員：17名 **※予約制**
参加費：1,500円

★Peek a body★



★1/8(金) 申込開始★



骨格のゆがみや筋肉の緊張分布、体調不良のリスクを調べ、効果的なストレッチやトレーニング指導を行います。
所要時間は一人30分程度です。

体組成測定会~In body~

対象：16歳以上
日程：1/23(土)
時間：10:00~12:00・13:00~19:30
参加費：無料 **※予約不要**
場所：トレーニング室前



★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



ぬか床作り講座

対象：18歳以上(高校生不可)
日程：1/27(水)
時間：10:00~12:00
定員：16名 **※予約制**
参加費：3,500円
材料費込・容器(約30cm×20cm×深さ15cm)付き
持参物：エプロン・バンダナ・タオル

講師：永野 懐



※写真はイメージです

美味しいぬか漬けが簡単に出来る、ぬか床作り講座です。
初めての方でも気軽に参加できます。

★1/8(金) 申込開始★



★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：1月1日・2日・3日・4日・12日 2月1日・8日・15日
臨時休館日：2月13日・14日(酒蔵まつりのため)

令和3年2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感染症の影響により、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	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	教室はありません	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	教室はありません	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
		19:10~ 9名 ●姿勢改善教室	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
		20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
7	8	9	10	11	12	13
11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 15名 姿勢改善教室	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	休館日
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	
14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	
17:00閉館		19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	17:00閉館	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室
		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●姿勢改善教室	14:10~ 15名 ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
		19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
		20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
21	22	23	24	25	26	27
11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 15名 ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 15名 姿勢改善教室	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		17:00閉館	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
			20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
28	◇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。 11:10~、14:10~、19:10~ (注) 20:00~は火曜日のみ ◇プール教室 ※プール教室参加は先着順で最大10名まで 12:00~、15:00~、20:00~ (注) プール内定員15名まで					
11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ						
12:00~ 水中筋力アップ						
14:10~ 19名 ●姿勢改善教室						
15:00~ 水中ウォーキング						
17:00閉館						