

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第66号

2020.4.15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町橋津 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

くるっぽ

※新型コロナウイルスの影響により日程は変更になる場合があります。ご了承ください。

## 5月開講教室参加者募集!

※随時募集中!

先行受付により締め切り終了の可能性がございます。

## ★☆☆☆☆☆☆☆☆ 子ども教室コーナー ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<b>幼児運動教室</b> 対象：4歳～就学前 定員：25名(抽選) 受講料：無料 時間：10:00～11:00 日程：5/9(土)～ (全6回)	<b>小学生運動教室</b> 対象：小学生 定員：25名(先着順) 受講料：無料 時間：17:30～18:30 日程：5/13(水)～ (全11回)	<b>キッズ運動教室</b> 対象：年長～小学生 定員：25名(先着順) 受講料：4,400円 時間：17:30～18:30 日程：5/19(火)～ (全8回)	<b>ハニーズダンススクール</b> (木曜日・金曜日クラス) 対象：4歳～小学生 定員：各20名(先着順) 受講料：7,700円/月3回 時間：17:30～18:30 日程：5/7(木)・5/8(金)～ 
<b>ジュニア英会話教室</b> 対象：小学4年～6年 定員：8名(先着順) 受講料：5,940円/月 時間：18:00～19:00 日程：5/7(木)～ (開催カレンダーによる)	<b>子ども書道教室</b> 対象：小学生 定員：20名(先着順) 受講料：4,180円/月 時間：17:30～18:30 日程：5/13(水)～ (開催カレンダーによる)	<b>子ども英会話教室</b> 水曜日クラス 対象：①年長～小学3年 ②小学4年～6年 日程 5/13(水)～ 定員：各10名(先着順) 受講料：4,600円/月 時間：①17:00～17:50 ②18:00～18:50 土曜日クラス 対象：①年長～小学3年 ②小学4年～6年 日程 5/9(土)～ 定員：各10名(先着順) 受講料：4,600円/月 時間：①11:00～11:50 ②10:00～10:50	

福岡リフトバンクホークス  
オフィシャル  
ダンススクール!!

## ✿✿✿✿✿ 大人の運動教室コーナー ✿✿✿✿✿

<b>はじめてのフラダンス</b> 受講料：4,400円 (全8回) 日程：5/8(金)～ 時間：13:00～14:00	<b>ZUMBA GOLD</b> 日程：5/12(火)～ 受講料：5,500円 (全10回) 時間：10:00～11:00
<b>たのしくフラダンス</b> 受講料：3,300円/月 (開催カレンダーによる) 日程：5/8(金)～ 時間：10:00～11:00	<b>朝ヨガ教室</b> 日程：5/15(金)～ 受講料：3,850円 (全7回) 時間：10:00～11:00
<b>リズム運動教室</b> 受講料：550円/回 (開催カレンダーによる) 日程：5/8(金)～ 時間：14:30～15:30 対象：18歳以上(高校生を除く) 定員：各20名(先着順)	<b>朝ピラティス教室</b> 日程：5/7(木)～ 受講料：3,850円 (全7回) 時間：10:00～11:00 対象：18歳以上(高校生を除く) 定員：各25名(抽選)
<b>筋力向上運動教室</b> (水曜日クラス) 受講料：1,650円 (全5回) 定員：15名 日程：5/20(水)～ 時間：10:00～11:30	<b>夜ヨガ教室</b> 日程：5/13(水)～ 受講料：3,850円 (全7回) 時間：20:00～21:00
<b>筋力向上運動教室</b> (金曜日クラス) 受講料：2,640円 (全8回) 定員：15名 日程：5/8(金)～ 時間：13:00～14:30	<b>夜ピラティス教室</b> 日程：5/8(金)～ 受講料：4,400円 (全8回) 時間：20:00～21:00 対象：18歳以上(高校生を除く) 定員：各30名(抽選)
<b>認知症予防体操教室</b> 受講料：1回500円 (全6回) 定員：10名 日程：5/12(火)～ 時間：10:00～11:00 対象：50歳以上 各教室先着順	

### 注意事項

(幼児運動教室・朝ヨガ・夜ヨガ・朝ピラティス・夜ピラティス・ZUMBA GOLD)

- ・参加希望者が定員を越えた場合は抽選により決めさせていただきます。 ※先着順ではありません
- ・参加費は、教室開催日までに受講料をお支払いください。欠席および途中退会等の返金は出来ません。

令和2年5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になる場合があります。ご了承ください。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用が必要です。)  
 ◇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)  
 ◇メニュー及び時間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
◇プール教室：10：00～、15：00～、20：00～ (注)火曜日 20：00～はフロア教室となります。 ◇フロア教室：11：10～、14：10～、19：10～、20：00～ (注)火曜日 20：00～は火曜日のみ ◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122 ◇歩行プール清掃の為、3日～6日まで臨時休館となります。					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	休館日	休館日	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ●脂肪燃焼教室 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●かんたんエアロ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ やさしいアクア 11：10～ リフレッシュストレッチ 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中ウォーキング
10	11	12	13	14	15	16
10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ リフレッシュストレッチ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ 教室はありません 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ ●かんたんエアロ	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●かんたんエアロ 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ボールエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ イスエクササイズ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ ●脂肪燃焼教室 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中ウォーキング
17	18	19	20	21	22	23
10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ヒップエクササイズ 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●かんたんエアロ 20：00～ ヒップエクササイズ	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●かんたんエアロ 14：10～ リフレッシュストレッチ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ ●脂肪燃焼教室 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ヒップエクササイズ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ リフレッシュストレッチ 14：10～ ヒップエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ
24/31	25	26	27	28	29	30
10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ リフレッシュストレッチ 14：10～ ボールエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 17：00閉館	休館日	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ リフレッシュストレッチ 14：10～ ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ザ・筋トレ 20：00～ ●かんたんエアロ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ ボールエクササイズ 14：10～ ●脂肪燃焼教室 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ リフレッシュストレッチ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング 11：10～ ●ザ・筋トレ 14：10～ タオルエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ボールエクササイズ 20：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ 11：10～ ●かんたんエアロ 14：10～ イスエクササイズ 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ	10：00～ やさしいアクア 11：10～ 教室はありません 14：10～ 教室はありません 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ ●脂肪燃焼教室 20：00～ 水中ウォーキング