

# 朝ヨガ教室(4期)

金曜日 10:00~11:00



**開催日** 1/8・15・22・29  
2/5・12・19  
3/5・12・19・26 (全11回)

**対象** 18歳以上(高校生は除く)

**参加費** 6,050円

**定員** 25名 ※抽選

**申込期間** 12/1(火)~12/13(日)締切

**申込方法** 事務所窓口・お電話にて  
お申込みください

**抽選発表** 12/15(火)  
抽選結果は、館内掲示または  
ホームページやFacebookで  
ご確認ください

2020.12.1 現在

城島保健福祉センター Tel0942-62-2122

# 夜ヨガ教室(4期)

水曜日 20:00~21:00



- 開催日** 1/6・13・20・27  
2/3・10・17・24  
3/3・10・17・24 (全12回)
- 対象** 18歳以上(高校生は除く)
- 参加費** 6,600円
- 定員** 30名 ※抽選
- 申込期間** 12/1(火)~12/13(日)締切
- 申込方法** 事務所窓口・お電話にて  
お申込みください
- 抽選発表** 12/15(火)  
抽選結果は、館内掲示または  
ホームページやFacebookで  
ご確認ください

2020.12.1 現在

城島保健福祉センター Tel0942-62-2122

# 朝ピラティス(4期)

木曜日 10:00~11:00



- 開催日** 1/7・14・21・28  
2/4・18・25  
3/4・11・18・25 (全11回)
- 対象** 18歳以上(高校生は除く)
- 参加費** 6,050円
- 定員** 25名 ※抽選
- 申込期間** 12/1(火)~12/13(日)締切
- 申込方法** 事務所窓口、お電話にて  
お申込みください
- 抽選発表** 12/15(火)  
抽選結果は、館内掲示または  
ホームページやFacebookで  
ご確認ください

2020.12.1 現在

城島保健福祉センター Tel0942-62-2122

# 夜ピラティス教室(4期)

金曜日 20:00~21:00



- 開催日** 1/8・15・22・29  
2/5・12・19・26  
3/5・12・19・26 (全12回)
- 対象** 18歳以上(高校生は除く)
- 参加費** 6,600円
- 定員** 30名 ※抽選
- 申込期間** 12/1(火)~12/13(日)締切
- 申込方法** 事務所窓口・お電話にて  
お申込みください
- 抽選発表** 12/15(火)  
抽選結果は、館内掲示または  
ホームページや Facebook で  
ご確認ください

# 水曜クラス

2020年12月1日.現在  
城島げんきかん教室事業

## 筋力向上運動教室

10:00~11:30



開催日

1/6・20・27 2/10・17・24  
3/3・10・17・24 (全10回)

身体について専門的な知識を  
伝えながら全身の筋力維持向上を  
目指します!



対象:50歳以上

定員:15名

参加費:3,300円(トレーニング室代を含む)

持参物:ヨガマット・室内シューズ・タオル・飲み物

申込期間:12月8日~定員になり次第終了



城島保健福祉センター

お問い合わせ:0942-62-2122

**金曜クラス**

2020年12月1日.現在  
城島げんきかん教室事業

# 筋力向上運動教室

**13:00~14:30**



開催日

1/8・15・22・29 2/5・12・19・26  
3/5・19 (全10回)

身体について専門的な知識を  
伝えながら全身の筋力維持向上を  
目指します!



対象:50歳以上

定員:15名

参加費:3,300円(トレーニング室代を含む)

持参物:ヨガマット・室内シューズ・タオル・飲み物

申込期間:12月8日~定員になり次第終了



城島保健福祉センター

お問い合わせ:0942-62-2122

城島げんきかん教室事業

# かんたん ステップ運動教室

火曜日開催  
10:00~11:00

日程:1/5・19・26  
2/2・9・16  
3/2・9・16・23  
(全10回)

対象:18歳以上(高校生を除く)

定員:20名

参加費:5,500円

持参物:室内シューズ・タオル・飲み物

申込期間:12/8(火)~

定員になり次第終了



問合せ先 城島保健福祉センター「城島げんきかん」

久留米市城島町榎津739-1

TEL:0942-62-2122

FAX:0942-62-2148

2020.12/1現在

# リズム運動教室

金曜日 14:30~15:30

かんたんなエアロビクスや、マット運動など  
初めての方でも楽しく参加できる教室です！



## ♪ 日 程 ♪

1/8・15・22・29

2/5・12・19・26

3/5・12・19・26

定員：20名  
対象：50歳以上  
参加費：2,200円/月謝制（全12回）  
持参物：室内シューズ・ヨガマット  
タオル・飲み物  
申込期間：12/8(火)～  
定員になり次第終了

城島保健福祉センター「城島げんきかん」  
久留米市城島町櫛津739-1 TEL 0942-62-2122

2020.12/1現在

# たのしく フラダンス教室

金曜日 10:00~11:00

開催日:1/8・15・22

2/5・12・19

3/5・12・19

(全9回)

定員:15名

参加費:3,300円/月謝制

申込期間:12/8(火)~

定員になり次第終了



問合せ先  
城島保健福祉センター「城島げんきかん」  
TEL:0942-62-2122