

げんきかんだより

〒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



第93号
 2022.4.1
 (毎月1日発行)



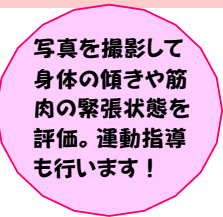
子ども教室・大人教室・イベント参加者募集! ★随時募集★

書道教室 水曜日 17:30~18:30 日程: 4/6~ 対象: 小学生以上 参加費: 4,180円 月謝制 (4回/月) ※開催カレンダーによる 大人の方も大歓迎です☆ 	子ども英会話教室 水曜日 ①17:00~17:50 ②18:00~18:50 日程: 4/6~ 対象: ①年長~3年生 ②小学4年生~6年生 参加費: 4,600円 月謝制 (4回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 筆記用具  	土曜日 11:00~11:50 日程: 4/9~ 対象: 小学生 参加費: 4,600円 月謝制 (4回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 筆記用具 
ハニーズダンスアカデミー ① 木曜クラス ② 金曜クラス 木・金曜日 17:30~18:30 日程: ①4/7~ ②4/8~ 対象: 4歳~小学6年生 参加費: 7,700円 月謝制 (3回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 室内シューズ、飲み物	レギュラークラス ※時間変更 土曜日 16:30~17:50 日程: 4/16~ 対象: 中学生以上 参加費: 9,900円 月謝制 (3回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 室内シューズ、飲み物 	かんたんエアロ教室 日曜日 10:00~11:00 日程: 4/3~6/26(全10回) 対象: 18歳以上 参加費: 6,000円 持参物: 室内シューズ、タオル ヨガマット、飲み物  定期教室になりました☆

《申込方法》

お電話または2階事務所で受付いたします。いつでも見学OKです。
 見学の際は、ご連絡ください。




ZUMBA® 日程: 4/17(日) 時間: 16:00~17:00 定員: 30名 対象: 18歳以上(高校生不可) 参加費: 500円 ※先着順・予約制 	身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~ 日程: 5/21(土) 時間: 10:00~19:00 定員: 17名 対象: 16歳以上 参加費: 1,500円 ※先着順・時間予約制(所要時間1人30分程度)  
--	---


歩行プール・トレーニング室 無料体験チケット!

春から新しく運動を

はじめてみませんか?

新規登録の方限定の無料体験チケットです。
 館内にチケット付きの『げんきかんだより』がありますので自由にお取りください。

歩行プール
無料体験チケット
 2022年6月30日まで有効
 ※新規登録の方限定


トレーニング室
無料体験チケット
 2022年6月30日まで有効
 ※新規登録の方限定


★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: 4月4・11・18・25日



←ホームページはこちらから



令和4年4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 1	土 2	
<p>4月より火曜日20:00~の教室がプールの無料運動教室に変更になりました。ぜひご参加ください♪</p>						11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
3	4	5	6	7	8	9	
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 20名 ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	
10	11	12	13	14	15	16	
11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 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	11:10~ 20名 姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	
17	18	19	20	21	22	23	
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00閉館	休館日	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 20名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	
24	25	26	27	28	29	30	
11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 20名 ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00閉館	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	