

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82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



2021.6.1
(毎月1日発行)

7月開講教室参加者募集！ 6月1日(火)～申込開始

朝ヨガ教室
金曜日開催 10:00～11:00
申込期間：6/1～6/13
日程：7/2～9/24
参加費：5,400円
(全9回)

夜ヨガ教室
水曜日開催 20:00～21:00
申込期間：6/1～6/13
日程：7/7～9/15
参加費：6,000円
(全10回)

教室対象者：18歳以上(高校生不可)
リズム運動教室、筋力向上運動教室は
50歳以上。朝ヨガ・朝ピラティス・夜ヨガ・
夜ピラティス教室は抽選があります。
抽選結果発表：6/15
感染症対策により、日程の変更等の可能性
がありますのであらかじめご了承ください。

朝ピラティス教室
木曜日開催 10:00～11:00
申込期間：6/1～6/13
日程：7/8～9/30
参加費：6,000円
(全10回)

夜ピラティス教室
金曜日開催 20:00～21:00
申込期間：6/1～6/13
日程：7/2～9/17
参加費：6,000円
(全10回)

たのしくフラダンス教室
金曜日開催 10:00～11:00
日程：7/2～9/17
参加費：3,300円
月謝制(3回/月)

リズム運動教室
金曜日開催 14:30～15:30
日程：7/2～9/17
参加費：2,400円
月謝制(4回/月)

筋力向上運動教室(水)
水曜日開催 10:00～11:30
日程：7/7～9/22
参加費：3,300円
(全10回)

筋力向上運動教室(金)
金曜日開催 14:00～15:30
日程：7/2～9/17
参加費：2,970円
(全9回)

イベント参加者 随時募集中♪

みそ汁の素作り講座
日程：6月23日(水)
時間：10:00～12:00
定員：16名 **※先着順・予約制**
対象：18歳以上(高校生不可)
参加費：2,000円
持参物：エプロン・三角巾・タオル

効能別に食べたい時に食べたい
量が用意できる味噌汁の素を作
ります！

NEW
AQUA ZUMBA®
日程：6月29日(火)
時間：19:45～20:30
定員：10名 **※先着順・予約制**
対象：16歳以上
参加費：プール利用料金+500円

ラテンの音楽に合わせた
エクササイズです。

NEW

<p>『ワンコインレッスン』 10:00～11:00 参加費：1回500円 持参物：室内シューズ 飲み物 タオル</p>	<p>7月6日(火) 『太極舞』 太極拳の呼吸法や 動きをアレンジした ゆったりした運動</p>	<p>7月13日(火) 『チェアビクス』 椅子に座った状態 で行う体操</p>	<p>7月20日(火) 『はじめてのヨガ』 ストレッチの要素も 取り入れた かんたんヨガ ※ヨガマット持参</p>	<p>7月22日(木) 『かんたんエアロ』 初心者でもできる エアロビクス ※ヨガマット持参</p>
---	---	--	---	--

★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：6月7日・14日・21日・28日

QRコードから施設案内へ進めます。
詳しくはホームページをご覧ください。

城島げんきかん ホームページ 検索

令和3年6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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
<p>日頃から、感染症対策に取り組みましょう！ 歩行プール後も、マスクの着用を忘れずに！</p> <p>QRコードから施設案内を進めます→</p> 		11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 9名 ●姿勢改善教室 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 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 15名 姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 15名 ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	
	6	7	8	9	10	11	12
	教室はありません	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 ●姿勢改善教室	11:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 15名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 15名 ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
	12:00~ 水中ウォーキング						
	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ						
	15:00~ 水中筋力アップ						
17:00閉館							
13	14		15	16	17	18	19
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 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 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15名 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 教室はありません 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 15名 ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	
12:00~ 水中筋力アップ							
14:10~ 15名 ザ・筋トレ							
15:00~ 水中ウォーキング							
17:00閉館							
20		21	22	23	24	25	26
教室はありません	休館日	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 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●姿勢改善教室 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 ザ・筋トレ 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 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 15名 ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	
12:00~ 水中ウォーキング							
14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ							
15:00~ 水中筋力アップ							
17:00閉館							
27		28	29	30	<p>城島保健福祉センターは、5月から新型コロナウイルスに対するワクチン接種会場（2階健康フロア）になっていきます。そのため、土日の無料運動教室は和室で行い、密を避けるためワクチン接種時間以外で開催いたします。</p> <p>また、城島げんきかんではワクチン接種の予約は出来ません。お問い合わせ先など、お間違えのないようお願いいたします。</p>		
教室はありません	休館日	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 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ				
12:00~ 水中筋力アップ							
14:10~ 15名 ヒップエクササイズ							
15:00~ 水中ウォーキング							
17:00閉館							