

# 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99号

2022.10.1

(毎月1日発行)

## 10月開講教室 追加募集! ★随時募集 先着順★

<b>やさしい朝ヨガ教室 (火)</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 10/25~12/27 参加費: 5,400円(全9回)	<b>夜ヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日程: 10/5~12/21 参加費: 6,000円(全10回)	<b>ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回)
<b>朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00~11:00 日程: 10/6~12/22 参加費: 5,400円(全9回)	<b>ザ・サーキット®</b> 金曜日 14:30~15:30 日程: 10/14~12/16 参加費: 5,400円(全9回)	<b>たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/7~12/16 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月)
<b>太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日程: 10/15~11/19 参加費: 2,400円(全4回)	<b>キッズ運動教室 ※小学生対象</b> 火曜日 17:30~18:30 日程: 10/4~11/22 参加費: 4,200円(全7回)	鉄棒や跳び箱、マット運動を中心に 楽しく体を動かし技術を身につけよう! いつでも見学OK!!

※教室対象者: 18歳以上(高校生不可) ※日程は変更になる場合があります。

## 料理講座・ワンコインレッスン・イベント参加者随時募集♪

### 『美容食学 料理講座』(全5回)

第4回目は“発酵食品を取り入れたデトックスレシピ”について講座・調理実習などを行います。

日程 11/2 (水)

- 献立
- ・鮭の発酵ホイル焼き
  - ・緑茶の白和え
  - ・麦とキノコのファイバースープ
  - ・甘酒ドレッシング(持ち帰りのみ)



時間 10:00~13:00 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

### 『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程: 10/9・16・30  
 11/6・20

参加費: 1回500円

時間: 10:00~11:00

持参物: 室内シューズ・タオル  
 ヨガマット・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



### 『ZUMBA®』 日曜日開催

日程: 10/16 11/20

参加費: 1回500円

時間: 16:00~17:00

持参物: 室内シューズ・タオル・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



### 『身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~』

日程: 11/12 (土)

参加費: 1,500円

※時間予約制

時間: 10:00~19:00

(所要時間: 一人30分程度)

内容: 測定(写真撮影)、説明、運動指導

対象: 16歳以上

※スカート等のひらひらした服装はNG。



### <申込方法>

TEL 0942-62-2122

受付は電話または2階事務所まで

### ★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: 10月3・11・17・24・31日



ホームページは  
こちらから



# 令和4年10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。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)

◇開催場所や定員人数、講師など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
10月22日・29日はワクチン接種会場のため 14:10~のフロア教室はありません。						11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
2	3	4	5	6	7	8
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	休館日	11:10~ 20名 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	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~ 20名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12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~ 20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 ●脂肪燃焼教室 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 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 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
9	10	11	12	13	14	15
11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 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 17:00 閉館	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 17:00 閉館	休館日	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	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~ 12名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 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 ●ザ・筋トレ 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
16	17	18	19	20	21	22
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24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	休館日	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 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~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20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 ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 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~ 20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 ●姿勢改善教室 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 ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 20名 脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ
23	24	25	26	27	28	29
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●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	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 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 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 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~ 20名 ヒップエクササイズ 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	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~ 12名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 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~ 20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 ●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~ 水中ウォーキング 19:10~ 20名 ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
30	31					
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日					