

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 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

久留米市 イメージキャラクター **くっほ** 第92号



2022.3.1

(毎月1日発行)

4月開講教室参加者募集! ★3月1日～申込開始・先着順★

朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00~12:00 日程: 4/5~6/28 参加費: 5,400円(全9回) 	朝ヨガ教室 (金) 金曜日 10:00~11:00 日程: 4/8~6/24 参加費: 5,400円(全9回)	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程: 4/6~6/22 参加費: 6,000円(全10回) 
朝ピラティス教室 木曜日 10:00~11:00 日程: 4/7~6/16 参加費: 6,000円(全10回)	夜ピラティス教室 金曜日 20:00~21:00 日程: 4/8~6/24 参加費: 6,000円(全10回) 	たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00~11:00 日程: 4/8~6/17 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月) 
筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00~11:00 日程: 4/6~6/22 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 ☆トレーニング室利用チケット付き 	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00~14:00 日程: 4/8~6/24 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 ☆トレーニング室利用チケット付き	ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日程: 4/5~6/28 参加費: 6,000円(全10回) 
ザ・サーキット教室 NEW 金曜日 14:30~15:30 日程: 4/8~6/17 参加費: 5,400円(全9回)	太極舞教室 NEW 土曜日 10:00~11:00 日程: 4/2~7/30 参加費: 6,000円(全10回)	※教室対象者:18歳以上 (高校生不可) ※日程が変更になる場合があります。

4月から定期教室になります!

4月から新しく『ザ・サーキット教室』を開講いたします。有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、効率的に筋力維持向上やダイエット効果が得られる運動教室です。初心者の方にもおすすめです。ぜひ、ご参加をお待ちしております!

イベント参加者募集♪

随時募集!!



『かんたんエアロ』 日曜開催

日程: 3/6・13・20・27
 時間: 13:00~14:00
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 参加費: 500円/1回
 持参物: 室内シューズ・飲み物・ヨガマット
 ※先着順・それぞれ申込が必要

『太極舞』 土曜開催

日程: 3/5・19
 時間: 10:00~11:00
 参加費: 500円/1回
 定員: 12名
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 ※先着順・それぞれ申込が必要

4月から定期教室になります!

<申込方法>
 お電話、または2階事務所で受付いたします。
 TEL 0942-62-2122

『ZUMBA®』

日程: 3/20(日)
 時間: 16:00~17:00
 対象: 16歳以上
 参加費: 500円
 ※先着順・事前予約制



『スペシャルアクアレッスン』

日程: 3/15(火)
 時間: 19:45~20:30
 定員: 15名 ※先着順・事前予約制
 対象: 16歳以上
 参加費: プール利用料金+500円



★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: 3月7・14・22・28日

3月12日・26日は、通常営業ですが、コロナワクチンの接種会場となります。城島げんきかんで予約はできませんので、お間違えのないようお願いいたします。

令和4年3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
新型コロナウイルス感染症に対する ワクチン接種会場により 3月12日(土)・26日(土)の 14:10~の無料運動教室は 開催いたしません。 ご確認よろしくお願いたします。		11:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
		12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	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	14:10~ 20名 ヒップエクササイズ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ
		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
		19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 20名 姿勢改善教室	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ
		20:00~ 12名 ●姿勢改善教室	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
6	7	8	9	10	11	12
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 20名 姿勢改善教室
12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操
14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 10名 ザ・筋トレ	14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 姿勢改善教室	教室はありません
15:00~ 関節痛予防体操		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館		19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 20名 ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 ザ・筋トレ
		20:00~ 12名 リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
13	14	15	16	17	18	19
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ	11:10~ 20名 ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
12:00~ 関節痛予防体操		12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 姿勢改善教室	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ
		20:00~ 12名 ●ザ・筋トレ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
20	21	22	23	24	25	26
11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 20名 姿勢改善教室
12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操
14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●姿勢改善教室	教室はありません
15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ 20名 ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 20名 ヒップエクササイズ
			20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
27	28	29	30	31		
11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ		
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング		
14:10~ 24名 ●姿勢改善教室		14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	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		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ		
17:00閉館		19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 20名 ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ		
		20:00~ 12名 ●ザ・筋トレ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング		