

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 第103号
くろっば



2023.1.1

(毎月1日発行)

2023 謹賀新年 2023
新年 あけましておめでとうございます

1月開講教室参加者 追加募集! ★先着順★

やさしい朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00~12:00 日程: 1/17~3/14 参加費: 5,400円(全9回) 	朝ピラティス教室 木曜日 10:00~11:00 日程: 1/5~3/16 参加費: 6,000円(全10回)	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程: 1/11~3/15 参加費: 6,000円(全10回)
太極舞 土曜日 10:00~11:00 日程: 1/7~3/18 参加費: 3,600円 12月開講教室 途中入会OK!	夜ピラティス教室 金曜日 20:00~21:00 日程: 1/6~3/17 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: 1/6~3/17 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月)
ザ・サーキット® 金曜日 14:30~15:30 日程: 1/13~3/17 参加費: 5,400円(全9回) 	ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日程: 1/17~3/28 参加費: 5,400円(全9回) 	※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。

子ども運動教室参加者 随時募集中!

キッズ運動教室 ※小学生対象 火曜日 17:30~18:30 日程: 1/17~3/28 参加費: 5,400円(全9回) 技術の習得を目指そう! 	小学生運動教室 ※小学生対象 水曜日 17:30~18:30 日程: 1/11~3/22 参加費: 無料(全11回) 運動を楽しもう! 	お気軽にお問合せください。 いつでも見学OKです♪ 12月開講教室ですが 途中入会OK!
--	--	---

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

たくさんのご参加
お待ちしております♪



イベント参加者募集♪ 随時募集! 事前申し込み必要!

『かんたんエアロ』 日曜日: 1/15・29 時間: 10:00~11:00 対象: 18歳以上 (高校生不可) 参加費: 500円 	『ZUMBA®』 日曜日: 1/15 時間: 16:00~17:00 対象: 16歳以上 定員: 30名 ※先着順 参加費: 500円	『身体のゆがみ測定会』 日程: 1/14(土) 時間: 10:00~19:00 ※時間予約制 ※所要時間: 1人30分程度 内容: 測定(写真撮影)、説明、運動指導 参加費: 1,500円 ※スカート等のひらひらした服装はNG
--	---	--

★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: 1月10・16・23・30日 年始休館日: 1月1日~1月3日



←ホームページは
こちらから



令和5年1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。同じプログラムでも講師によって内容は異なります。

◇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。

◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ
			12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
			14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	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~ 関節痛予防体操	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
			19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室
			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~ 関節痛予防体操
8	9	10	11	12	13	14
11:10~ 20名 ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 12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
教室はありません	14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ		14:10~ 24名 ●姿勢改善教室	14:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 20名 脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 ●イスエクササイズ
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~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00 閉館	17:00 閉館		19:10~ 24名 ●イスエクササイズ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ
			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
15	16	17	18	19	20	21
11:10~ 24名 姿勢改善教室	休館日	11:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24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
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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 24名 ●イスエクササイズ		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	14:10~ 12名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 姿勢改善教室	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~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操	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~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ
		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	20:00~ 関節痛予防体操
22	23	24	25	26	27	28
11:10~ 20名 ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 20名 ボールエクササイズ
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	12:00~ 水中筋力アップ
教室はありません		14:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 24名 ●イスエクササイズ	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~ 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~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●姿勢改善教室
		20:00~ 関節痛予防体操	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
29	30	31	1月8日、22日はワクチン接種会場のため 14:10~のフロアの無料運動教室はありません。			
11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	休館日	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ				
12:00~ 水中筋力アップ		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~ 12名 ●イスエクササイズ				
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中ウォーキング				
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ				
		20:00~ 水中筋力アップ				