

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第68号

2020.6.15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町檜津 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>

くるっぼ

※新型コロナウイルスの影響により施設の営業状況が変更になる場合があります。ご了承ください。

お詫びとお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**6月に開催を予定しておりました教室事業等は再開を見合わせております。**

申し込みをされていたご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒、ご理解いただきますようお願いいたします。

また、**5月26日より貸室業務・リラックス室は利用再開しております。**

利用人数の制限、マスク着用義務化等の利用規則がございますので、詳しいお問い合わせは城島げんきかんでよろしくお願いたします。



歩行プール・トレーニング室利用再開のお知らせ

3月より利用を中止しておりましたが、**歩行プールは6月2日(火)、トレーニング室は6月9日(火)より利用再開**いたしました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として城島げんきかんの新生活様式とし、**更衣室等の利用人数制限や施設の換気、スタッフによる消毒作業等の対策を講じており、これからもスタッフ一同、安全安心の施設運営を心がけ実行してまいります。**

また、詳しい利用規則等は城島げんきかん窓口や電話、ホームページやフェイスブックにてご確認くださいませようお願いいたします。



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。)

休館日のお知らせ 6月15日・22日・29日 7月6日・13日

令和2年7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。ご了承ください。

- ◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)
- ◇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)
- ◇メニュー及び時間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。
- ◇新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、ヨガマットなどの貸出しは見合わせておりますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
◇プール教室：10：00～、15：00～、20：00～ (注) 火曜日 20：00～はフロア教室となります。			10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング
◇フロア教室：11：10～、14：10～、19：10～、20：00～ (注) 火曜日 20：00～は火曜日のみ			11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ●脂肪燃焼教室	11：10～ リフレッシュストレッチ
◇お問い合わせ先：城島げんきかん 0942-62-2122			14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●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～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ
			19：10～ ●脂肪燃焼教室	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ 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～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング
5	6	7	8	9	10	11
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング
11：10～ ヒップエクササイズ		11：10～ 教室はありません	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ リフレッシュストレッチ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ ●脂肪燃焼教室	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ リフレッシュストレッチ
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～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ●脂肪燃焼教室	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ ●ザ・筋トレ
		20：00～ ヒップエクササイズ	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
12	13	14	15	16	17	18
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング
11：10～ リフレッシュストレッチ		11：10～ リフレッシュストレッチ	11：10～ リフレッシュストレッチ	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ リフレッシュストレッチ
14：10～ ヒップエクササイズ		14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ●脂肪燃焼教室	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●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～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ ●脂肪燃焼教室
		20：00～ ●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
19	20	21	22	23	24	25
10：00～ 水中筋力アップ	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング
11：10～ リフレッシュストレッチ		11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ リフレッシュストレッチ	11：10～ リフレッシュストレッチ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ
14：10～ ●ザ・筋トレ		14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ 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	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～ ●脂肪燃焼教室	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ ●ザ・筋トレ	17：00閉館	17：00閉館
		20：00～ リフレッシュストレッチ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中筋力アップ		19：10～ ●ザ・筋トレ
26	27	28	29	30	31	
10：00～ 水中ウォーキング	休館日	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	
11：10～ ●ザ・筋トレ		11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ リフレッシュストレッチ	
14：10～ リフレッシュストレッチ		14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ ●脂肪燃焼教室	
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	
17：00閉館		19：10～ ●脂肪燃焼教室	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ ヒップエクササイズ	
		20：00～ リフレッシュストレッチ	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	