

水曜クラス

2021年3月現在
城島げんきかん教室事業

筋力向上運動教室

10:00~11:30



開催日

4/14・21・28 5/12・19・26

6/2・9・16・23 (全10回)

身体について専門的な知識を
伝えながら全身の筋力維持向上を
目指します!



対象:50歳以上

定員:15名

参加費:3,300円(トレーニング室代を含む)

持参物:ヨガマット・室内シューズ・タオル・飲み物

申込期間:3月9日(火)~定員になり次第終了



城島保健福祉センター

お問い合わせ:0942-62-2122

金曜クラス

2021年3月現在
城島げんきかん教室事業

筋力向上運動教室

13:00~14:30



開催日

4/9・16・23・30 5/7・14・21

6/4・11・18 (全10回)

身体について専門的な知識を
伝えながら全身の筋力維持向上を
目指します!



対象:50歳以上

定員:15名

参加費:3,300円(トレーニング室代を含む)

持参物:ヨガマット・室内シューズ・タオル・飲み物

申込期間:3月9日(火)~定員になり次第終了

城島保健福祉センター

お問い合わせ:0942-62-2122

城島げんきかん教室事業

かんたん ステップ運動教室

火曜日開催
10:00~11:00

日程:4/13・20・27
5/11・18・25
6/8・15・22
(全9回)



対象:18歳以上(高校生を除く)

定員:20名

参加費:5,400円

持参物:室内シューズ・タオル・飲み物

申込期間:3/9(火)~

定員になり次第終了

問合せ先 城島保健福祉センター「城島げんきかん」

久留米市城島町樗津739-1

TEL:0942-62-2122

FAX:0942-62-2148

2021.3現在

たのしく フラダンス教室

金曜日 10:00~11:00

開催日:4/9・16・23

5/14・21・28

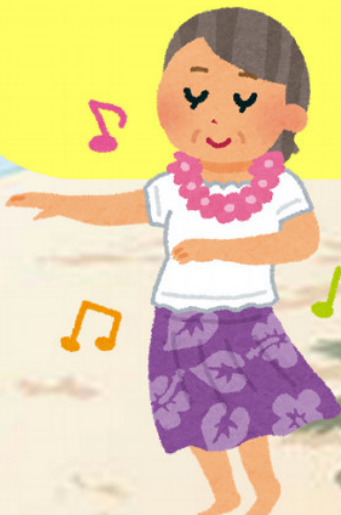
6/4・11・18(全9回)

定員:15名

参加費:3,300円/月謝制

申込期間:3/9(火)~

定員になり次第終了



問合せ先
城島保健福祉センター「城島げんきかん」
TEL:0942-62-2122

2021.3現在

リズム運動教室

金曜日 14:30~15:30

かんたんなエアロビクスや、マット運動など
初めての方でも楽しく参加できる教室です！



♪ 日 程 ♪

4/9・16・23・30

5/14・21

6/4・11・18

定員：20名
対象：50歳以上
参加費：5,400円/月謝制（全9回）
持参物：室内シューズ・ヨガマット
タオル・飲み物
申込期間：3月9日(火)～
定員になり次第終了

城島保健福祉センター「城島げんきかん」
久留米市城島町櫛津739-1 TEL 0942-62-2122