

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町檣津 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93号
2022.4.1
(毎月1日発行)

子ども教室・大人教室・イベント参加者募集！ ★随時募集★

書道教室	子ども英会話教室	
水曜日 17:30~18:30 日 程：4/6～ 対 象：小学生以上 参加費：4,180円 月謝制 (4回／月) ※開催カレンダーによる 大人の方も大歓迎です☆彌	水曜日 ①17:00~17:50 ②18:00~18:50 日 程：4/6～ 対 象：①年長～3年生 ②小学4年生～6年生 参加費：4,600円 月謝制(4回／月) ※開催カレンダーによる 持参物：筆記用具	土曜日 11:00~11:50 日 程：4/9～ 対 象：小学生 参加費：4,600円 月謝制 (4回／月) ※開催カレンダーによる 持参物：筆記用具
ハニーズダンスアカデミー		かんたんエアロ教室
①木曜クラス ②金曜クラス 木・金曜日 17:30~18:30 日 程：①4/7～ ②4/8～ 対 象：4歳～小学6年生 参加費：7,700円 月謝制 (3回／月) ※開催カレンダーによる 持参物：室内シユーズ、飲み物	レギュラークラス ※時間変更 土曜日 16:30~17:50 日 程：4/16～ 対 象：中学生以上 参加費：9,900円 月謝制 (3回／月) ※開催カレンダーによる 持参物：室内シユーズ、飲み物	日曜日 10:00~11:00 日 程：4/3～6/26(全10回) 対 象：18歳以上 参加費：6,000円 持参物：室内シユーズ、タオル ヨガマット、飲み物

《申込方法》

お電話または2階事務所で受付いたします。いつでも見学OKです。

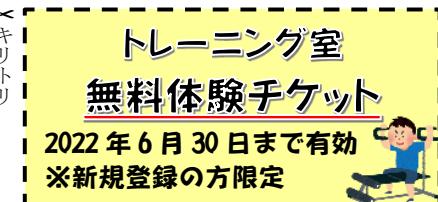
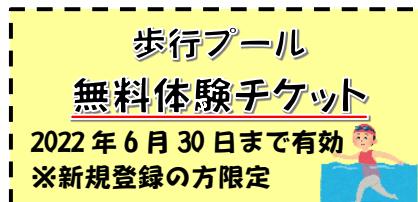
見学の際は、ご連絡ください。



ZUMBA®	身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~
日 程：4/17(日) 時 間：16:00～17:00 定 員：30名 対 象：18歳以上(高校生不可) 参加費：500円 ※先着順・予約制	日 程：5/21(土) 時 間：10:00～19:00 定 員：17名 対 象：16歳以上 参加費：1,500円 ※先着順・時間予約制(所要時間1人30分程度)

歩行プール・トレーニング室 無料体験チケット！

※春から新しく運動を
はじめてみませんか？※
新規登録の方限定の無料体験チケットです。
館内にチケット付きの『げんきかんだより』が
ありますのでご自由にお取りください。



★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：4月4・11・18・25日



令和4年4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	水	木	金	土
					1	2
					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～ 水中筋力アップ 17：00閉館	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室 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 19：10～ 24名 ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ
3	4	5	6	7	8	9
11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ 12：00～ 関節痛予防体操 14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ 15：00～ 水中筋力アップ 17：00閉館	休館日	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ 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～ 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 ●ヒップエクササイズ 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～ 24名 ●姿勢改善教室 12：00～ 水中筋力アップ 14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ 15：00～ 関節痛予防体操 19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室 12：00～ 水中ウォーキング 14：10～ 20名 ザ・筋トレ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ 20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～ 水中筋力アップ 14：10～ 20名 ザ・筋トレ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ 20名 ザ・筋トレ 20：00～ 水中ウォーキング
10	11	12	13	14	15	16
11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室 12：00～ 水中筋力アップ 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 17：00閉館	休館日	11：10～ 20名 姿勢改善教室 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～ 12名 ●ザ・筋トレ 20：00～ 関節痛予防体操	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～ 24名 ●脂肪燃焼教室 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ 24名 ●姿勢改善教室 20：00～ 水中筋力アップ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室 12：00～ 水中ウォーキング 14：10～ 20名 姿勢改善教室 15：00～ 関節痛予防体操 19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ 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 ●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～ 水中筋力アップ 14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ 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
17	18	19	20	21	22	23
11：10～ 24名 ●姿勢改善教室 12：00～ 水中ウォーキング 14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ 15：00～ 関節痛予防体操 17：00閉館	休館日	11：10～ 20名 ヒップエクササイズ 12：00～ 関節痛予防体操 14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室 15：00～ 水中ウォーキング 19：10～ 12名 ●姿勢改善教室 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～ 水中筋力アップ	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～ 24名 ●姿勢改善教室 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～ 24名 ●ヒップエクササイズ 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 ●ザ・筋トレ 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～ 水中筋力アップ 14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室 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
24	25	26	27	28	29	30
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～ 24名 ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中ウォーキング 17：00閉館	休館日	11：10～ 20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～ 12名 ●ヒップエクササイズ 20：00～ 関節痛予防体操	11：10～ 24名 ●姿勢改善教室 12：00～ 水中筋力アップ 14：10～ 24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～ 24名 ●ヒップエクササイズ 12：00～ 関節痛予防体操 14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ 15：00～ 水中筋力アップ 19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室 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～ 関節痛予防体操 19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ 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 19：10～ 24名 ●ザ・筋トレ 20：00～ 水中筋力アップ