

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第86号

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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

くろっば

2021.10.1

(毎月1日発行)



10月イベント参加者募集！ 10月1日申込開始



	ZUMBA®	AQUA ZUMBA®	味噌作り講座	麴を使った 発酵調味料作り講座
日程	10/17 (日)	10/26 (火)	10/29 (金)	11/4 (木)
時間	16:00~17:00	19:45~20:30	10:00~12:00	
対象	18歳以上 (高校生不可)	16歳以上	 18歳以上 (高校生不可)	 18歳以上 (高校生不可)
定員	30名	10名	16名	
参加費	500円	プール料金+500円	2000円	
持参物	室内シューズ タオル・飲み物	水着・帽子・タオルなど	エプロン・ハンダナ・タオル	
	再開しました！	音楽に合わせて 楽しくエクササイズ♪	手作り味噌を作ろう！ 1kg持ち帰りあり	塩麴・レモン麴 玉ねぎ麴など

子ども教室生徒募集！！

★11月スペシャルレッスン★

☆ハニースダンスアカデミー

(木)・(金) 17:30~18:30 4歳から小学生

(土) 17:30~18:50 中学生以上

ソフトバンクホークスの応援をしよう！



ハニースダンスアカデミー
10月入会特典
『ボンボン』のプレゼント！



☆子ども英会話教室

(水) 17:00~17:50 年長から小学3年生

(水) 18:00~18:50 小学4から6年生

(土) 10:00~10:50 小学4から6年生

(土) 11:00~11:50 年長から小学3年生

英語を楽しもう！



☆ジュニア英会話教室

(木) 18:00~19:00 小学4から6年生

テキストを使って英語を学ぼう！

※月謝制のため金額や開催日は、お問い合わせください。

火曜日開催 10:00~11:00

11/2 『かんたんステップ』 600円

11/9 『太極舞』 500円

11/16 『かんたんステップ』 600円

11/30 『太極舞』 500円

対象:18歳以上(高校生不可)

持参物:室内シューズ・タオル・飲み物



子ども教室生徒随時募集中！
いつでも見学できます♪

スペシャルレッスンの申し込みは
レッスンごとをお願いします。



★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：10月4日・11日・18日・25日



城島げんきかん ホームページ

検索

令和3年10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 1	土 2
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。マスクの着用・咳エチケット・手洗い等の徹底をお願いいたします。 また、歩行プールやトレーニング室利用後も忘れずにマスクの着用をお願いいたします。 ※ワクチン接種会場について、9月いっぱいまで終了いたしました。10月からは、土日の無料運動教室は全て開催いたします。引き続き、ご参加お待ちしております。					11:10~ 15名 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室
3	4	5	6	7	8	9
11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
10	11	12	13	14	15	16
11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●姿勢改善教室 20:00~ 9名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング
17	18	19	20	21	22	23
11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
24	25	26	27	28	29	30
11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ
31	日頃より、『城島げんきかん』をご利用いただき、誠にありがとうございます。『城島げんきかん』のホームページでは、毎月の「げんきかんだより」やイベント情報、教室案内、臨時休館等のご案内を随時掲載しております。ぜひチェックしてみてください。					

QRコード

<https://ssk-joujima.com/>

城島げんきかん ホームページ

≡ MENU ←ココを押して見たい項目を選んでね!

☆お気に入りやブックマークに追加すると、すぐにチェックできます♪