

げんきかんだより

久留米市
イメージキャラクター
くっほ 第85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



2021.9.1
(毎月1日発行)

10月開講教室参加者募集!

9月1日(水)~申込開始

★朝ヨガ教室

金曜日開催 10:00~11:00

申込期間: 9/1~9/15

日程: 10/8~12/17

参加費: 5,400円
(全9回)



★夜ヨガ教室

水曜日開催 20:00~21:00

申込期間: 9/1~9/15

日程: 10/6~12/22

参加費: 6,000円
(全10回)



教室対象者: 18歳以上(高校生不可)
リズム運動教室、筋力向上運動教室は
50歳以上。★教室は申込者が定員を超え
た場合、抽選で参加者を決定いたします。
ホームページにてご確認ください。
感染症対策により、日程の変更等の可能性
がありますのであらかじめご了承ください。

★朝ピラティス教室

木曜日開催 10:00~11:00

申込期間: 9/1~9/15

日程: 10/7~12/23

参加費: 6,000円
(全10回)



★夜ピラティス教室

金曜日開催 20:00~21:00

申込期間: 9/1~9/15

日程: 10/8~12/17

参加費: 6,000円
(全10回)



たのしくフラダンス教室

金曜日開催 10:00~11:00

日程: 10/8~12/17

参加費: 3,300円
月謝制(3回/月)



リズム運動教室

金曜日開催 14:30~15:30

日程: 10/1~12/24

参加費: 1,800円
月謝制(3回/月)



筋力向上運動教室(水)

水曜日開催 10:00~11:30

日程: 10/6~12/15

参加費: 3,300円
(全10回)



筋力向上運動教室(金)

金曜日開催 13:00~14:30

日程: 10/8~12/24

参加費: 3,300円
(全10回)



★10月 スペシャルレッスン★

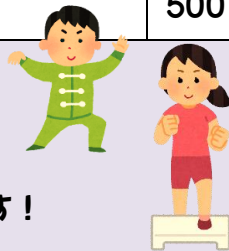
開催日	時間	教室名	参加費
10/5(火)	10:00~11:00	かんたんステップ	600円
10/12(火)	10:00~11:00	太極舞	500円
10/19(火)	10:00~11:00	かんたんステップ	600円
10/26(火)	10:00~11:00	太極舞	500円

対象: 18歳以上(高校生除く)

定員: 各30名

持参物: 室内シューズ・タオル・飲み物

※お申し込みはレッスンごとにお願ひします!



身体の中がみ測定会

日程: 10月9日(土)

時間: 10:00~19:00

(所要時間 1人30分程度)

定員: 17名

対象: 16歳以上

参加費: 1,500円

※先着順・時間予約制

骨格の中がみや筋肉の緊張分布、体調不良のリスクを調べて効果的なストレッチやトレーニング指導を行います。



★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: 9月13日・21日・27日 臨時休館(プール清掃の為): 9月18日~20日

緊急事態宣言発令により8月20日から9月12日は臨時休館となります。



令和3年9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	3	4
<p>ワクチン接種会場にて『歩行プール・トレーニング室の無料体験チケット』を配布しています。 新規登録者限定で配布から2カ月間有効となります。 1階ロビーや2階会場付近に設置しています。 ぜひ、お持ち帰りください！ご利用について詳しいことは、スタッフまでお尋ねください。</p> 			<p>緊急事態宣言発令により 8月10日から9月12日は 臨時休館となります。</p>			
5	6	7	8	9	10	11

日頃から、感染症対策に取り組みましょう！！
歩行プール後も、マスクの着用を忘れずに！
体温測定、マスクの着用、こまめな手洗いなど
皆さまのご協力をお願いいたします。



12	13	14	15	16	17	18		
臨時休館	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	臨時休館		
		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			
		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 9名 姿勢改善教室			
		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			
		19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室			
		20:00~ 9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			
19	20	21	22	23	24	25		
臨時休館	臨時休館	休館日	11:10~ 15名 姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	教室はありません		
			12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 水中ウォーキング	
			14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 脂肪燃焼教室	14:10~ 19名 ザ・筋トレ		教室はありません	
			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			
			19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	17:00閉館	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ			19:10~ 15名 ザ・筋トレ
			20:00~ 水中ウォーキング		20:00~ 水中ウォーキング			20:00~ 水中筋力アップ
26	27	28	29	30	<p>9月18日~9月20日 プール清掃のため 臨時休館となります。</p> <p>※ワクチン接種は実施されます。</p>			
教室はありません	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19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~ 関節痛予防体操				
		14:10~ 15名 ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ				
		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ				
		19:10~ 9名 ●姿勢改善教室	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ				
17:00閉館	20:00~ 9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					