

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 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99号

2022.10.1

(毎月1日発行)

10月開講教室 追加募集! ★随時募集 先着順★

やさしい朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00~12:00 日程: 10/25~12/27 参加費: 5,400円(全9回) 	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程: 10/5~12/21 参加費: 6,000円(全10回) 	ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回) 
朝ピラティス教室 木曜日 10:00~11:00 日程: 10/6~12/22 参加費: 5,400円(全9回) 	ザ・サーキット® 金曜日 14:30~15:30 日程: 10/14~12/16 参加費: 5,400円(全9回) 	たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/7~12/16 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月) 
太極舞 土曜日 10:00~11:00 日程: 10/15~11/19 参加費: 2,400円(全4回) 	キッズ運動教室 ※小学生対象 火曜日 17:30~18:30 日程: 10/4~11/22 参加費: 4,200円(全7回) 	鉄棒や跳び箱、マット運動を中心に 楽しく体を動かし技術を身につけよう! いつでも見学OK!!

※教室対象者: 18歳以上(高校生不可) ※日程は変更になる場合があります。

料理講座・ワンコインレッスン・イベント参加者随時募集♪

『美容食学 料理講座』(全5回)

第4回目は“発酵食品を取り入れたデトックスレシピ”について講座・調理実習などを行います。

日程 11/2 (水)

- 献立
- ・鮭の発酵ホイル焼き
 - ・緑茶の白和え
 - ・麦とキノコのファイバースープ
 - ・甘酒ドレッシング(持ち帰りのみ)



時間 10:00~13:00 対象 18歳以上(高校生不可)
 参加費 2,000円 持参物 エプロン・三角巾・タオル

『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程: 10/9・16・30
 11/6・20

参加費: 1回500円

時間: 10:00~11:00

持参物: 室内シューズ・タオル
 ヨガマット・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



『ZUMBA®』 日曜日開催

日程: 10/16 11/20

参加費: 1回500円

時間: 16:00~17:00

持参物: 室内シューズ・タオル・飲み物
 対象: 18歳以上(高校生不可)



『身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~』

日程: 11/12 (土)

参加費: 1,500円

※時間予約制

時間: 10:00~19:00

(所要時間: 一人30分程度)

内容: 測定(写真撮影)、説明、運動指導

対象: 16歳以上

※スカート等のひらひらした服装はNG。



<申込方法>

TEL 0942-62-2122

受付は電話または2階事務所まで

★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3・11・17・24・31日



ホームページは
こちらから



令和4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。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)

◇開催場所や定員人数、講師など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	
<p>10月22日・29日はワクチン接種会場のため 14:10~のフロア教室はありません。</p>						11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	
						12:00~ 水中筋力アップ	
						14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	
						15:00~ 関節痛予防体操	
						19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	
						20:00~ 水中ウォーキング	
2	3	4	5	6	7	8	
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 20名 姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	
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	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	
14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 ザ・筋トレ	14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	
15:00~ 関節痛予防体操		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	
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●姿勢改善教室	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	
9	10	11	12	13	14	15	
11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	
12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	
14:10~ 24名 ●姿勢改善教室	14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 姿勢改善教室	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	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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	
17:00 閉館	17:00 閉館		19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	
16	17	18	19	20	21	22	
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ	
12:00~ 関節痛予防体操		12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	
14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ		14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 24名 ●姿勢改善教室	教室はありません	
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	15:00~ 関節痛予防体操	
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●姿勢改善教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 脂肪燃焼教室	
23	24	25	26	27	28	29	
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	
12:00~ 水中筋力アップ		12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 関節痛予防体操	
14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ		14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 20名 ヒップエクササイズ	14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	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~ 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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 20名 ザ・筋トレ	
30	31						
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日						
12:00~ 水中筋力アップ							
14:10~ 24名 脂肪燃焼教室							
15:00~ 関節痛予防体操							
17:00 閉館							