

げんきかんだより

〒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

久留米市 イメージキャラクター 第102号
 くるっば



2022.12.1

(毎月1日発行)

1月開講教室参加者募集!★12月1日～申込開始・先着順★

やさしい朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00~12:00 日程: 1/17~3/14 参加費: 5,400円(全9回)	朝ヨガ教室 (金) 金曜日 10:00~11:00 日程: 1/6~3/17 参加費: 6,000円(全10回)	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程: 1/11~3/15 参加費: 6,000円(全10回)
朝ピラティス教室 木曜日 10:00~11:00 日程: 1/5~3/16 参加費: 6,000円(全10回)	夜ピラティス教室 金曜日 20:00~21:00 日程: 1/6~3/17 参加費: 6,000円(全10回)	たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00~11:00 日程: 1/6~3/17 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00~11:00 日程: 1/11~3/22 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 持参物: 室内シューズ、タオル、ヨガマット、飲み物	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00~14:00 日程: 1/6~3/24 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上	ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日程: 1/17~3/28 参加費: 5,400円(全9回)
ザ・サーキット® 金曜日 14:30~15:30 日程: 1/6~3/17 参加費: 5,400円(全9回)	太極舞 土曜日 10:00~11:00 日程: 1/7~3/18 参加費: 3,600円 12月開講教室 途中入会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。

＜申込方法＞ TEL 0942-62-2122
 お電話または2階事務所で受付いたします。

たくさんのご参加
 お待ちしています!



イベント参加者募集♪

随時募集! 事前申し込み必要!

『かんたんエアロ』

日曜日: 12/4・18・25
 時間: 10:00~11:00
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 参加費: 500円



12/25は“Christmas エアロ”
 クリスマスのコスプレや小物をつけて
 参加しよう!(更衣室はありません)
 クリスマスソングで楽しくエアロ♪

『ZUMBA®』

日曜日: 12/18
 1/15
 時間: 16:00~17:00
 対象: 16歳以上
 定員: 30名
 参加費: 500円
 ※先着順



『腸から元気! 発酵食講座』 (全4回)

第3回目は、甘酒やヨーグルトを使って“腸活ワンプレート”を作ります。

【献立】※変更になる場合があります
 ・豚肉のみそ漬け焼き・もち麦ごはん
 ・ヨーグルトみそピクルス など

日程 1/20(金)
 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

★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: 12月5・12・19・26日 年末年始: 12月29日~1月3日



←ホームページは
 こちらから



令和4年12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。同じプログラムでも講師によって内容は異なります。

◇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。

◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
12月11日・24日はワクチン接種会場のため 14:10~のフロアの教室はありません 年末年始は12月29日から1月3日まで休館となります				11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 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	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~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操
4	5	6	7	8	9	10
11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 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 17:00 閉館	休館日	11:10~ 20名 脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20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~ 水中ウォーキング	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~ 20名 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 12名 ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング
11	12	13	14	15	16	17
11:10~ 20名 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ 12名 ●ボールエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 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 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 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~ 20名 ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 12名 ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 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 ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	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 ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操
18	19	20	21	22	23	24
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20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 ●イスエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 20名 ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 教室はありません 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 20名 姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング
25	26	27	28	29	30	31
11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ 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~ 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 ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	休館日	休館日	休館日