

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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
くっぼ 第97号



2022.8.1

(毎月1日発行)

教室参加者随時募集!

いつでも見学OK!
たくさんのご参加お待ちしております♪



朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00~12:00 日程: 8/2~9/27 参加費: 3,600円(全6回) 	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程: 8/3~9/21 参加費: 3,600円(全6回) 	
ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日程: 8/2~9/27 参加費: 3,600円(全6回) 	太極舞 土曜日 10:00~11:00 日程: 8/6~11/19 参加費: 4,800円(全8回) 	ザ・サーキット® 金曜日 14:30~15:30 日程: 8/5~9/16 参加費: 3,600円(全6回)

※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。

NEW

キッズ運動教室 開講!!

NEW

火曜日 17:30~18:30
日程: 9/6~11/22 (全10回)
参加費: 6,000円
対象: 小学生
持参物: 室内シューズ、飲み物、タオル



鉄棒や跳び箱、
マット運動を中心に
楽しく体を動かす
教室です! ^o^

イベント参加者募集♪ 随時募集! 事前申し込み必要!

『身体のゆがみ測定会 ~Peek a body~』

日程: 9/10(土)
時間: 10:00~19:00
※所要時間: 1人30分程度
参加費: 1,500円
※時間予約制



測定結果を
もとに運動指導
もいきます。

体の中から美しくなろう!

『美容食学 料理講座』(全5回)

第3回目は“体重コントロールのための正しい食べ方”についての講座・調理実習などを行います。

日程 9/28(水)
内容【適正カロリーに基づいたダイエットレシピ】
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: 8/7・21・28
9/4・11・25
時間: 10:00~11:00
対象: 18歳以上(高校生不可)
参加費: 500円
持参物: 室内シューズ・タオル・ヨガマット・飲み物



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

★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: 8月1・8・15・22・29日



←ホームページは
こちらから



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