

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
くろっば 第104号



2023.2.1

(毎月1日発行)

運動教室無料体験会開催！2月1日から募集開始★先着順★

ストレッチヨガ教室 ※ヨガマット貸出あり ストレッチとヨガを組み合わせ、ヨガ未経験の方でも参加できるレッスン 日程 3/12 (日) 時間 11:00~12:00 定員 24名 	パワーヨガ教室 ※ヨガマット貸出あり ヨガに筋トレの要素を加えた内容でダイエット効果も期待できるレッスン 日程 2/25 (土) 時間 17:00~18:00 定員 24名 
太極舞 太極拳の呼吸法や動きをアレンジ♪音楽に合わせてゆったりとした動きで行うレッスン 日程 3/5 (日) 時間 10:00~11:00 定員 24名 	ザ・サーキット® 筋力アップ、脂肪燃焼効果あり♪音楽に合わせて有酸素運動と筋トレを交互に行うレッスン 日程 3/9 (木) 時間 19:00~20:00 定員 12名 
子ども英会話教室 ※小学生対象 楽しく英語を習いませんか？ Let's enjoy English!! 日程 3/5 (日) 時間 10:00~10:50 定員 10名 	

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

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』 日程：2/5 (日) 時間：10:00~11:00 対象：18歳以上 (高校生不可) 参加費：500円 	『ZUMBA®』 日程：3/19 (日) 時間：16:00~17:00 対象：16歳以上 定員：30名 参加費：500円	『腸から元気！発酵食講座』 “毎日の食卓に酵素を取り入れて若返り！” 万能調味料の塩麹を使って料理のレパートリーを増やしましょう♪ 日程 3/9 (木) 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 
『身体のゆがみ測定会』 日程：3/11 (土) 時間：10:00~19:00 ※時間予約制 ※所要時間：1人30分程度 内容：測定(写真撮影)、説明、運動指導 参加費：1,500円 ※スカート等のひらひらした服装はNG 	たくさんのご参加 お待ちしております♪ 	

★休館日のお知らせ★

毎週月曜日：休館日
休館日：2月6・13・20・27日
臨時休館日：2月18日・19日(酒蔵まつりの為)



←ホームページは
こちらから

令和5年2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	金	土
			1	2	3	4
2月18日(土)、19日(日)は 城島酒蔵まつり開催の為 臨時休館となります。			11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	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 ●イスエクササイズ	14:10~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20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
			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
			19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ
			20:00~ 水中ウォーキング	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
5	6	7	8	9	10	11
11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ 20名 姿勢改善教室	11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ
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~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ		14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●姿勢改善教室	14:10~ 12名 ●イスエクササイズ	14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 24名 ●ボールエクササイズ
15:00~ 関節痛予防体操		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	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		19:10~ 12名 ●ボールエクササイズ	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	17:00 閉館
		20:00~ 関節痛予防体操	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	
12	13	14	15	16	17	18
11:10~ 20名 姿勢改善教室	休館日	11:10~ 12名 ●イスエクササイズ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ	休館日
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~ 水中筋力アップ	
教室はありません		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~ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20名 姿勢改善教室	
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	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 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	
		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	20:00~ 水中ウォーキング	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	休館日	11:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 20名 ザ・筋トレ	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室	11:10~ 12名 ●イスエクササイズ
		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 ●ザ・筋トレ	14:10~ 20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~ 24名 ●ボールエクササイズ	14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ
		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
		19:10~ 12名 ●イスエクササイズ	19:10~ 24名 ●ボールエクササイズ	17:00 閉館	19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室
		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ		20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 関節痛予防体操
26	27	28	2月5日(日) 10:00~11:00 『かんたんエアロ』 参加費：500円 2月25日(土) 17:00~18:00 『パワーヨガ教室体験会』 参加費：無料 ぜひ、ご参加ください！ 申込必要 城島げんきかん 0942-62-2122			
11:10~ 24名 ●イスエクササイズ	11:10~ 12名 ●ザ・筋トレ					
12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 関節痛予防体操					
14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ	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~ 水中ウォーキング	19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室				
17:00 閉館	20:00~ 水中筋力アップ					