

# 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

久留米市  
イメージキャラクター  
くろっば



第 106 号

2023.4.1

(毎月 1 日発行)

❀ 随時募集 ❀

❀ 先着順 ❀

4 月開講教室 参加者追加募集!

❀ 申込必要 ❀

❀ いつでも見学 OK ❀

教室名	日程	時間	料金
◎『ステップ運動教室』	火曜 4/4~6/27	10:00~11:00	7,200 円
◎『ストレッチヨガ教室』	火曜 4/4~6/27	11:00~12:00	7,200 円
◎『ザ・サーキット®』	火曜 4/11~6/27	19:50~20:50	7,200 円
◎『パワーヨガ教室』	水曜 4/5~6/21	20:00~21:00	7,200 円
◎『朝ピラティス教室』	木曜 4/13~6/29	10:00~11:00	7,200 円
◎『リラックスヨガ教室』	金曜 4/14~6/23	10:00~11:00	7,200 円
◎『たのしくフラダンス教室』	金曜 4/14~6/16	10:00~11:00	3,960 円/月 (月謝)
◎『夜ピラティス教室』	金曜 4/14~6/23	20:00~21:00	7,200 円
◎『太極舞』	土曜 4/1~6/17	10:00~11:00	4,320 円
『キッズ運動教室』 ※対象:小学生	火曜 4/11~6/20	17:30~18:30	7,200 円
『小学生運動教室』 ※対象:小学生	水曜 4/12~6/21	17:30~18:30	無料
『ハニーズダンスアカデミー』	木曜 4/6~ 金曜 4/7~ ※対象:木・金 4歳~小6	17:30~18:30	7,700 円/月 (月謝)
	土曜 4/8~ ※対象:中学生以上	16:30~17:50	9,900 円/月 (月謝)

- ※ ・◎マークがついている教室は対象者:18 歳以上(高校生不可)  
 ・一部、教室名や開催曜日等を変更しています。参加費改定しております。  
 ・日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。  
 ・詳しい日程等は、『城島げんきかん』2 階廊下の掲示板をご確認またはお問い合わせください。  
 ・『城島げんきかん』で初めて教室に参加される方は、教室申込書の記入・登録が必要になります。



## イベント参加者募集!

### 『身体のゆがみ測定会』

日 程: 5/13 (土) ※時間予約制  
 時 間: 10:00~19:00 (午後のみ空きあり)  
 ※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



### 『かんたんエアロ』 日曜日開催

日 程: 4/2・9・16 5/7・21  
 時 間: 10:00~11:00  
 対 象: 18 歳以上 (高校生不可)  
 参加費: 600 円  
 持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット



### 『ZUMBA®』 日曜日開催

日 程: 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20 上半期のスケジュールです☆  
 時 間: 16:00~17:00 定 員: 30 名 ※先着順  
 対 象: 18 歳以上 参加費: 600 円  
 持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物 ※更衣室はありませんので動ける服装でお越しください



お問い合わせ・お申し込み先は、2 階事務所またはお電話でお願いいたします。

☎ 0942-62-2122

〒 久留米市城島町榑津 739-1

### ★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: 4 月 3・10・17・24 日



←ホームページは  
こちらから



令和5年4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
<p>フロア教室 11:10～、14:10～、19:10～</p> <p>○教室開始10分前から受付を開始し、入室は5分前からとさせていただきます。                      ○個人情報記入用紙を受付に提出してから入室するようお願いいたします。                      ○遅れて参加される方は事務所にて受付をお願いいたします。                      ○マスクの着用は個人の判断とさせていただきます。                      ○教室ではヨガマットを使用いたします。※プログラム内容により使用しない場合あり。                      マットの貸し出しは行いませんので各自ご準備をお願いいたします。</p>						<p>11:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 ●ボールエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●イスエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 ●イスエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ 24名 ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 20名 ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>11:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 ●イスエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ 12名 ●ボールエクササイズ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 12名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 20名 姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>	<p>11:10～ 24名 ●ボールエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>11:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ 12名 ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ 12名 ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 24名 ●ボールエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ 12名 ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>	<p>11:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 24名 リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ 12名 ●イスエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ 24名 ●姿勢改善教室</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 20名 ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ 24名 ●イスエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>17:00 閉館</p>
30	<p>プール教室 12:00～、15:00～、20:00～</p> <p>プール教室に参加希望の方は、受付の際にフロントスタッフまでお声掛けください。                      12:00～の教室⇒10:45～、15:00～の教室⇒13:45～、20:00～の教室⇒18:45～                      先着順にて受付を開始いたします。</p> <p>ご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。                      ☎0942-62-2122</p>					