

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町檜津 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108号
 くらっば
 2023.6.1
 (毎月1日発行)



7月開講教室 参加者募集!

★6月1日～申込開始・先着順★

★ストレッチヨガ教室 火曜日 11:00～12:00 日程：7/11～9/26 参加費：5,760円(全8回)	★リラックスヨガ教室 金曜日 10:00～11:00 日程：7/14～9/22 参加費：7,200円(全10回)	★パワーヨガ教室 水曜日 20:00～21:00 日程：7/12～9/20 参加費：7,200円(全10回)
★朝ピラティス教室 木曜日 10:00～11:00 日程：7/13～9/21 参加費：7,200円(全10回)	★夜ピラティス教室 金曜日 20:00～21:00 日程：7/14～9/22 参加費：7,200円(全10回)	★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00～11:00 日程：7/7～9/15 月謝：3,960円(3回/月)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00～11:00 日程：7/5～9/20 参加費：5,000円(全10回) 持参物：室内靴、タオル、ヨガマット、飲み物 ※対象：50歳以上	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日程：7/7～9/15 参加費：5,000円(全10回)	★ステップ運動教室 火曜日 10:00～11:00 日程：7/4～9/26 参加費：6,480円(全9回)
★ザ・サーキット® 火曜日 19:50～20:50 日程：7/4～9/26 参加費：6,480円(全9回)	★太極舞 土曜日 10:00～11:00 日程：7/1～9/30 参加費：5,040円(全7回)	★マークがついている教室は 対象者：18歳以上(高校生不可) ※ <u>参加費改定しております。</u>
◎NEW◎ そろばん教室 火曜日 17:30～18:30 日程：6/6～ 対象：小学生 月謝 5,000円(4回/月) 別途：そろばん、テキスト代	小学生運動教室 水曜日 17:30～18:30 日程：7/12～9/20 対象：小学生 参加費：無料(全10回) 楽しく体を動かそう♪	キッズ運動教室 火曜日 17:30～18:30 日程：7/11～9/26 対象：小学生 参加費：5,760円(全8回) 技術の習得を身につけよう!

- ・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』1階ロビーや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。

『からだの中から美しくなろう!美容食学料理講座』

日時 7/4(火) 10:00～13:00
 内容【美容食学に基づいた食材や調味料の選び方について学び
 旬の夏野菜を使ってワンプレートごはんを作ります】
 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

◎メニュー◎ 【旬菜ワンプレート】

贅沢野菜のガパオライス、玄米ご飯、大葉のジェノベーゼ風パスタ
 甘酒ドレッシングのサラダなど



『かんたんエアロ』

日程 7/2・23・30(日)
 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、飲み物
 タオル、ヨガマット



★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：6月5・12・19・26日



←ホームページはこちらから

お問い合わせ・お申し込み先は
 お電話または2階事務所まで
 ☎ 0942-62-2122

令和5年6月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、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)

◇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
<p>受付や申し込みは必要ありません。 皆様のご参加をお待ちしております♪</p>				11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●姿勢改善教室
				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~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ
				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
				19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●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~ 関節痛予防体操
				4	5	6
11:10~ ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ
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	12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ ●イスエクササイズ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●ボールエクササイズ
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~ 水中ウォーキング
17:00 閉館		19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室
11		12	13	14	15	16
11:10~ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●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	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 姿勢改善教室		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ●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~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ
17:00 閉館		19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ボールエクササイズ
18		19	20	21	22	23
11:10~ ●ボールエクササイズ	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ 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~ 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~ ●脂肪燃焼教室		14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ
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~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室
25		26	27	28	29	30
11:10~ ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●ザ・筋トレ	
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	
14:10~ ●イスエクササイズ		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 姿勢改善教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	
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~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	
		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	