

# げんきかんだより



久留米市  
イメージキャラクター

第111号

〒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



くろつば



2023.9.1

(毎月1日発行)

## 10月開講教室 参加者募集! ★9月1日～申込開始・先着順★

<b>★ストレッチヨガ教室</b> 火曜日 11:00～12:00 日程: 10/17～12/26 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★リラックスヨガ教室</b> 金曜日 10:00～11:00 日程: 10/13～12/22 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★パワーヨガ教室</b> 水曜日 20:00～21:00 日程: 10/11～12/20 参加費: 7,200円(全10回)
<b>★朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00～11:00 日程: 10/12～12/21 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★夜ピラティス教室</b> 金曜日 20:00～21:00 日程: 10/13～12/22 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00～11:00 日程: 10/6～12/15 月謝: 3,960円(3回/月)
<b>筋力向上運動教室(水)</b> 水曜日 10:00～11:00 日程: 10/11～12/20 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	<b>筋力向上運動教室(金)</b> 金曜日 13:00～14:00 日程: 10/6～12/22 参加費: 5,000円(全10回)	<b>★ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00～11:00 日程: 10/17～12/26 参加費: 7,200円(全10回)
<b>★ザ・サーキット®</b> 火曜日 19:50～20:50 日程: 10/3～12/26 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★太極舞</b> 土曜日 10:00～11:00 日程: 10/7～12/16 参加費: 3,600円(全5回)	<b>◎そろばん教室</b> 火曜日 17:30～18:30 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん、テキスト代

## 子ども運動教室 ☆開催曜日・内容を変更!! 楽しく運動しよう♪

<b>◎キッズ運動教室</b> 火・水曜日 17:30～18:30 日程: 10/3・4 11/7・8 12/5・6 参加費: 無料(全6回) 内容: あそびを取り入れた運動☆	<b>◎キッズチャレンジ運動教室</b> 水曜日 17:30～18:30 日程: 10/18・25 月謝: 2,500円(2回/月) 内容: 道具を使って身体の使い方や体力の向上を目指す!	<b>◎キッズ体操教室</b> 火曜日 17:30～18:30 日程: 10/17・24 月謝: 2,500円(2回/月) 内容: 鉄棒・マット・跳び箱などを使って運動神経UP↑
---	--	---

- ・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。
- ・★がついている教室は対象者:18歳以上(高校生不可) ◎がついている教室は対象者:小学生

## 城島げんきかん公式LINEに登録していただいている皆様へ

### ♡ポイントカードについて♡

9/1～1ヶ月間限定で使えるポイントカードキャンペーンを行います!  
 プールまたはトレーニング室利用の方に毎回1ポイント付与されます。  
 20ポイントたまったら素敵なプレゼントがあります♪  
 ※ポイントをため始めた日から1ヶ月間

※ポイントカードは9/1～自動的にメニューに表示されます



### ★クーポンについて★

10月からの『パワーヨガ教室』と『ザ・サーキット®』の教室で利用できる限定クーポンを配布します。  
 使用期限は9/1～10/11まで。クーポン使用特典は、最終日1回のレッスン料キャッシュバックです!!  
 詳しくはクーポンの説明をお読みください。この機会にパワーヨガ教室、ザ・サーキット®に参加してみませんか?

### ★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: 9月4・11・16・17・18・19・25日



ホームページ



LINE



Instagram

令和5年9月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、プログラム内容・担当者・開催場所の変更、または中止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
 <p>otonariアプリはじめました！ お近くまで来られた際や、城島げんきかんをご利用の際に ぜひ、『にゃんっ♪』と鳴らして商品を受け取ってください☆</p> <p>9月16日～9月19日はプール清掃の為、臨時休館となります。</p>					11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ 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
					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～ 水中筋力アップ	15:00～ 関節痛予防体操
					19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ボールエクササイズ
					20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 関節痛予防体操
3	4	5	6	7	8	9
11:10～ ザ・筋トレ	休館日	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●イスエクササイズ	11:10～ ●ヒップエクササイズ
12:00～ 関節痛予防体操		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～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ザ・筋トレ	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●脂肪燃焼教室	14:10～ リフレッシュストレッチ	14:10～ ●姿勢改善教室
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～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●姿勢改善教室	19:10～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ ●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
10	11	12	13	14	15	16
11:10～ ●姿勢改善教室	休館日	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●イスエクササイズ	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ヒップエクササイズ	休館日
12:00～ 水中筋力アップ		12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 水中筋力アップ	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～ ●ボールエクササイズ	14:10～ ●脂肪燃焼教室	
15:00～ 水中ウォーキング		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	
17:00 閉館		19:10～ ●脂肪燃焼教室	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ ●イスエクササイズ	
		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	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	休館日	11:10～ ザ・筋トレ	11:10～ ●姿勢改善教室	11:10～ ●脂肪燃焼教室	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～ 水中ウォーキング	12:00～ 水中筋力アップ
			14:10～ リフレッシュストレッチ	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～ ヒップエクササイズ
			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
			19:10～ ●脂肪燃焼教室	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	17:00 閉館
			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	
24	25	26	27	28	29	30
11:10～ リフレッシュストレッチ	休館日	11:10～ ●脂肪燃焼教室	11:10～ ●ヒップエクササイズ	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ザ・筋トレ	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	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～ ●ザ・筋トレ	14:10～ ●ヒップエクササイズ	14:10～ 姿勢改善教室	14:10～ リフレッシュストレッチ
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～ ●ボールエクササイズ	19:10～ ●イスエクササイズ	19:10～ ヒップエクササイズ	19:10～ ●脂肪燃焼教室
		20:00～ 関節痛予防体操	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	20:00～ 水中ウォーキング