

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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
くろば

第 121 号

2024.6.1

(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★

<教室の体験について>

事前にご連絡いただくと、いつでも!どの教室でも!体験OKです♪
体験の参加費は教室によって異なりますので、ご確認ください。



たくさんのご参加
お待ちしております♪



大人向け教室

※マット貸し出しOK! 使用後は各自消毒をお願いいたします。2階事務所へお声かけください。

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| ★太極舞 火曜日 10:00~11:00 日程: 7/2~9/17 参加費: 5,760円(全8回) | | ★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日程: 7/2~9/17 参加費: 5,760円(全8回) | | ★たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00~11:00 日程: 7/5~9/20 月謝: 3,960円(3回/月) | |
| ★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日程: 7/4~9/26 参加費: 7,200円(全10回) | | ★夜ピラティス 金曜日 20:00~21:00 日程: 7/5~9/20 参加費: 7,200円(全10回) | | ★リラックスヨガ 金曜日 10:00~11:00 日程: 7/5~9/20 参加費: 7,200円(全10回) | |
| 筋力向上運動教室(水) 水曜日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 日程: 7/3~9/18 参加費: 5,000円(全10回) 持参物: 室内シューズ、タオル、飲み物 | 筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00~14:00 日程: 7/5~9/20 参加費: 5,000円(全10回) | | 単発で開催! 1回 720円 ★太極舞 8/3・17(土) 10:00~11:00 ★ストレッチヨガ 8/1・29(木) 11:00~12:00 | | |
| ★アロマストレッチ 水曜日 19:50~20:50 日程: 7/3~9/18 参加費: 7,500円(全10回) | ★ZUMBA® 日曜日 16:00~17:00 日程: 6/2・16 7/7・28 参加費: 1回 800円 2回 1,200円 | 1ヶ月ごとに申込! 例) 6/2のみ 800円 6/2・16両日 1,200円 | | | |

子ども向け教室

習い事はじめませんか? まずは体験から♪

| | | | |
|---|--|--|--|
| ◎キッズ運動教室 火・水曜日 17:30~18:30 日程: 7/2・3 8/6・7 9/3・4 参加費: 無料(全6回) | ◎キッズ体操教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝: 2,500円(2回/月) | ◎そろばん教室 火曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん・テキスト代 | |
| ハニーズダンスアカデミー 金曜日 17:30~18:30 日程: 開催カレンダーによる(3回/月) 対象: 年中から小学生 月謝: 7,700円 | 土曜日 16:30~17:50 日程: 開催カレンダーによる(3回/月) 対象: 中学生以上 月謝: 9,900円 | | |

- ・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・同意書の記入、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
- ・月謝制の教室について、当月中にお支払いをお願いいたします。年度初めは必ず申込をお願いいたします。退会や休会の際は必ずご連絡ください。

料理教室 参加者募集!



城島げんきかん
公式LINEでは
『げんきかんだより』を
画像で見ることが
できます!
教室の募集や
物販のご案内
臨時休館のお知らせも
配信しますので
ぜひご登録を♪

夏休み親子料理教室 『フライパンひとつでパスタ作り』

日時 7/26(金) 10:00~13:00
献立 パスタ・サラダ・フレンチトースト
対象 5歳~小学生の子供と保護者
参加費 1組 2,500円
持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル
申込期間 6/1(土)~7/17(水)

夏休みの宿題に♪
ママと♪パパと♪
おばあちゃんと♪
おじいちゃんと♪



★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日
休館日: 6月3・10・17・24日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年6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担当者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)
- ◇ヨガマットの貸し出しはありますが、使用後は各自で消毒をお願いします。(2階事務所スタッフにお声かけ下さい)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|---|--|
| <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>歩行プールをご利用のお客様へ</h2> <p>お化粧品や日焼け止め等は必ず落としてご利用ください。 水質維持のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。</p> </div> </div> | | | | | | 1 11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング | | | | | | |
| | | | | | | 2 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館 | 3 休館日 | 4 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操 | 5 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング | 6 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ | 7 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中ウォーキング | 8 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操 |
| | | | | | | 9 11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館 | 10 休館日 | 11 11:10~ ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング | 12 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ | 13 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操 | 14 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ | 15 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング |
| | | | | | | 16 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館 | 17 休館日 | 18 11:10~ 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ | 19 11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング | 20 11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ | 21 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング | 22 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操 |
| | | | | | | 23 11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館 | 24 休館日 | 25 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング | 26 11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ | 27 11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操 | 28 11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ | 29 11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング |
| | | | | | | 30 11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 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 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">お化粧品・日焼け止め NG!</p> | | | | | |