

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第69号

2020.7.15

(毎月15日発行)

〒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

※新型コロナウイルスの影響により施設の営業状況が変更になる場合があります。ご了承ください。

教室事業再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月より中止していた教室事業を7月より一部再開しております。

★★★★7月開講教室★★★★

- ・無料運動教室
- ・朝ヨガ教室
- ・筋力向上運動教室(水曜日クラス・金曜日クラス)
- ・ハニーズダンスアカデミー(木曜日クラス・金曜日クラス・土曜日クラス)
- ・朝ピラティス教室
- ・夜ヨガ教室

随時募集中
(先着順)

●注意事項●

- 無料運動教室は**フロア教室のみ**再開。プール教室は当面の間、中止(7月1日時点)
- 参加者は**マスク着用** ●**個人情報の記入**(氏名・電話番号) ●**教室参加定員の制限**
- ヨガマットなどの**貸し出し見合わせ**(各自持参、購入をお願いします。**無料運動教室は8月よりヨガマット使用**)
- 新しい無料運動教室スケジュールを作成**しておりますので、**城島げんきかん窓口、電話またはホームページ、Facebook**にてご確認くださいませようよろしくお願い致します。

※今回の有料教室は全て先着順です。
抽選はありませんのでご了承ください。

全ての詳しいお問い合わせは
城島げんきかん☎62-2122まで
お問い合わせください!



★★★★新規教室・体験会★★★★

福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンス
&パフォーマンスチーム

ハニーズダンスアカデミーレギュラークラス開講



随時募集中
(先着順)

日 時: 7/18(土)~ 17:30~18:50
定 員: 20名(先着順) 受講料: 9,900円(月謝)
対 象: 中学生以上(女性に限る)
持参物: 室内シューズ
※久留米市初の中学生以上クラス



かんたんステップ教室

日 時: 8/4(火)~ 火曜日開催
10:00~11:00 (全7回)
定 員: 15名(先着順) 受講料: 3,850円
対 象: 18歳以上(高校生を除く)
※ステップ台を用いた介護予防教室

無料体験会開催

日 時: 8/8(土) 17:30~18:50
定 員: 20名(先着順)
対 象: 中学生以上(女性に限る)
持参物: 室内シューズ
※現役OG、先生が無料で指導

7月22日(水)
募集開始!

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。)
休館日のお知らせ 7月20日・27日 8月3日・11日

令和2年8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。
- ◇参加者対象は高校生以上となります。また、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）
- ◇メニュー及び時間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。
- ◇フロア教室 11：10～、14：10～、19：10～、20：00～ （注）20：00～は火曜日のみ

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
<p>◇プール教室は、プール内の人数制限・混雑防止のため 再開未定となっております。 詳しくは城島げんきかんへお問い合わせください。</p> <p>◇新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、ヨガマットなど教室で使用する備品の貸し出しは見合わせております。 教室に参加される際は、各自ご準備いただきますようお願いいたします。</p> <p>◇教室会場の人数制限により2階健康フロアまたは3階和室で開催いたします。</p>						<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>19：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p>	
2	3	4	5	6	7	8	
<p>11：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>17：00閉館</p>	休館日	<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p> <p>19：10～ 定員9名 ●脂肪燃焼教室 20：00～ 定員9名 ●ヒップエクササイズ</p>	<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p> <p>14：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>19：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p>	<p>11：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>19：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p>	<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ヒップエクササイズ 定員15名</p> <p>19：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p>	<p>11：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>19：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p>	
9		10	11	12	13	14	15
<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>17：00閉館</p>		<p>11：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>17：00閉館</p>	休館日	<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p> <p>14：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>19：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p>	<p>11：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>19：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p>	<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>19：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p>	<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>14：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>19：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p>
16	17	18		19	20	21	22
<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>17：00閉館</p>	休館日	<p>11：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>14：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>19：10～ 定員9名 ●ザ・筋トレ 20：00～ 定員9名 リフレッシュストレッチ</p>		<p>11：10～ ヒップエクササイズ 定員15名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>19：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p>	<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>19：10～ ヒップエクササイズ 定員15名</p>	<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p> <p>14：10～ ザ・筋トレ 定員15名</p> <p>19：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p>	<p>11：10～ ヒップエクササイズ 定員15名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>19：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p>
23		24	25	26	27	28	29
<p>11：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>17：00閉館</p>		休館日	<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>19：10～ 定員9名 リフレッシュストレッチ 20：00～ 定員9名 ●ヒップエクササイズ</p>	<p>11：10～ ヒップエクササイズ 定員15名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>19：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p>	<p>11：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p> <p>14：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>19：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p>	<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員15名</p> <p>19：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p>	<p>11：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>14：10～ ●脂肪燃焼教室 定員19名</p> <p>19：10～ ●ヒップエクササイズ 定員19名</p>
30	31						
<p>11：10～ ●ザ・筋トレ 定員19名</p> <p>14：10～ リフレッシュストレッチ 定員19名</p> <p>17：00閉館</p>	休館日						