

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第70号

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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

くるっぽ

2020.8.15

(毎月15日発行)

※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。

プール無料運動教室再開のお知らせ



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プール無料運動教室を8月より再開いたします。

●注意事項●

- ・開始時間は 12:00～ 15:00～ 20:00～
- ・受付は1階フロントのみ
- ・教室参加者は最大10名様まで
(プール内定員15名様のため変動あり)



詳しいお問い合わせは
城島げんきかん ☎62-2122、
 または**スタッフ**まで
 お問い合わせください!



※無料運動教室のスケジュール表はホームページ、Facebook などでもご確認できます。

9月開講教室・無料体験会のお知らせ



◆◆◆かんたんステップ教室◆◆◆

9月開講教室

◆◆◆リズム運動教室◆◆◆

日 時：9/1(火)～ 10:00～11:00
 定 員：15名(先着順・定員に達し次第終了)
 参加費：2,200円 (全4回)
 対 象：18歳以上(高校生を除く)
 持参物：室内シューズ・飲み物・タオル
 ※ステップ台を用いた介護予防教室



日 時：9/4(金)～ 14:30～15:30
 定 員：20名(先着順・定員に達し次第終了)
 参加費：月謝制(1回550円×回数/月) (全4回)
 対 象：50歳以上
 持参物：室内シューズ・飲み物・タオル
 ※かんたんなエアロビクスや筋力アップ体操

8/25(火) 体験会開催

▼▲▼随時募集中▲▼▲

☆☆☆子ども書道教室☆☆☆

日 時：8/26(水)～ 17:30～18:30
 定 員：15名(先着順・定員に達し次第終了)
 対 象：小学生
 ※習字道具などは貸し出しします!(消毒済み)

無料体験会

**随時募集中
(先着順)**



☆☆☆ジュニア英会話教室☆☆☆

日 時：8/27(木)～ 18:00～19:00
 定 員：8名(先着順・定員に達し次第終了)
 対 象：小学4～6年生 持参物：筆記用具

☆☆☆子ども英会話教室☆☆☆

(①水曜日クラス・②土曜日クラス)

日 時：① 8/26(水)～ 17:00～17:50
 ② 8/29(土)～ 10:00～10:50
 定 員：① 7名 ② 15名
 (先着順・定員に達し次第終了)

対 象：①・② 年長～小学6年生

持参物：筆記用具

※外国人講師による楽しくハッピーな英会話教室♪

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 8月17日・24日・31日 9月7日・14日

令和2年9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。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 脂肪燃焼教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
		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~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 15名 脂肪燃焼教室	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
		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
		19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
		20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	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
6	7	8	9	10	11	12
11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ
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~ 19名 リフレッシュストレッチ		※教室はありません	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
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~ 9名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
		20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	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
13	14	15	16	17	18	19
11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	休館日
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~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	
14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 15名 脂肪燃焼教室	
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~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	
		20:00~ 9名 脂肪燃焼教室	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	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	休館日	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ
			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~ 水中筋力アップ
			14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 15名 脂肪燃焼教室	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
			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~ 19名 リフレッシュストレッチ	19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●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
27	28	29	30	◇フロア教室 (注) 20:00~は火曜日のみ 11:10~、14:10~、19:10~ ◇プール教室 12:00~、15:00~、20:00~ ◇プール教室参加は先着順で最大10名まで (注) プール内定員15名まで		
11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 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	12:00~ 水中筋力アップ			
14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ		14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 19名 ●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			
17:00閉館		19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ			
		20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中筋力アップ			