

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第71号

2020.9.15

(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。

身体のゆがみ測定会『Peek a body』

9月23日(水)
より
申込開始

日時: 9/27(日) 10:00~16:00

所要時間: 30分程度

※完全予約制 先着10名

料金: 1,500円

日頃から姿勢が気になっている方、

場所: 2階 健康フロア 一度じっくりとチェックしてみませんか?

★お知らせ★

9月19日~9月22日まで

臨時休館となっております。

(プール清掃の為、休館)



★10月開講教室★

~楽しく運動を始めてみませんか?~

かんたんステップ運動教室

日時: 10/6~ 火曜日
10:00~11:00

定員: 19名

参加費: 5,500円(全10回)



随時募集中!

定員になり次第受付終了



たのしくフラダンス教室

日時: 10/2~ 金曜日
10:00~11:00

定員: 15名

参加費: 月謝制 3,300円
3回/月(全9回)



筋力向上運動教室

対象: 50歳以上

日時: ①9/30~ 水曜日
10:00~11:30

②10/9~ 金曜日
13:00~14:30

定員: 各15名

参加費: 3,300円(全10回)



1回目と9回目に体力測定を行います
身体について専門的な知識も
伝えながら楽しく運動を行います

子ども英会話教室

対象: ①年長~3年生
②4年生~6年生

日時: 10/7~ 水曜日 ①17:00~17:50 ②18:00~18:50
10/3~ 土曜日 ①11:00~11:50 ②10:00~10:50

定員: 各10名(先着順)

参加費: 月謝制 1,150円×回数 ※開催カレンダーによる

持参物: 筆記用具



楽しく学ぶ☆

お子様の英語学習始めてみませんか?

ジュニア英会話教室

対象: 4年生~6年生

日時: 10/1~ 木曜日 18:00~19:00

参加費: 月謝制 1,485円×回数 ※開催カレンダーによる

※別途教材費

定員: 8名(先着順)

持参物: 筆記用具



テキストを使って楽しく身につく!
英語をもっと好きになろう♪

Let's study English ☆

ハニースダンスアカデミー

対象: ①4歳~小学6年生
②中学生以上

時間: ① 10/1~ 木曜日クラス
10/2~ 金曜日クラス
17:30~18:30

② 10/3~ 土曜日クラス
17:30~18:50

定員: 20名(先着順)

参加費: 月謝制 ①7,700円
②9,900円

※開催カレンダーによる

持参物: 室内シューズ、飲み物

いつでも見学できます♪

ご連絡お待ちしております。

みんなでホークスを盛り上げよう!



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。)
※臨時休館日: 9月19日・20日・21日・22日 休館日: 9月28日 10月5日・12日

令和2年10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	水	木 1	金 2	土 3
◇フロア教室 (注) 20:00~は火曜日のみ 11:10~、14:10~、19:10~				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
◇プール教室 12:00~、15:00~、20:00~				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
◇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				14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 15名 ザ・筋トレ	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
				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
4	5	6	7	8	9	10
11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15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 ●ザ・筋トレ		14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	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 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●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~ 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 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
11	12	13	14	15	16	17
11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	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~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
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	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ		14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 15名 ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	14:10~ 15名 ザ・筋トレ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
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	15:00~ 水中筋力アップ
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	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
18	19	20	21	22	23	24
11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15名 姿勢改善教室	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15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 ●ザ・筋トレ		14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	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 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
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 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
25	26	27	28	29	30	31
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 ヒップエクササイズ	11:10~ 19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 ●姿勢改善教室
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	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ		14:10~ 19名 ●姿勢改善教室	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 ザ・筋トレ	14:10~ 19名 リフレッシュストレッチ
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	15:00~ 水中筋力アップ
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	19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
		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