

げんきかんだより

くろっば 第72号

〒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



2020.10.15

(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。

身体のゆがみ測定会『Peek a body』

日時：11/7(土) 10:00~19:30

所要時間：一人30分程度

料金：1,500円

場所：2階 健康フロア

※完全予約制 先着17名

10/22(木)
申込開始



教室の紹介

途中参加もOK! ※途中参加の場合、参加費は変更になります。



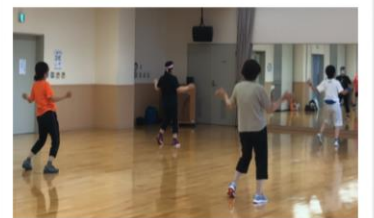
リズム運動教室

日時：10/16~ 金曜日 14:30~15:30

対象：50歳以上

参加費：5,500円(全10回)

明るい音楽に合わせて運動しています♪
初めての方も楽しめる教室です♪



朝ヨガ教室

日時：10/16~ 金曜日 10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生を除く)

参加費：4,950円(全9回)

ヨガのポーズで心も体もリラックス☆
この秋、ヨガをはじめてみませんか?



筋力向上運動教室

日時：①10/21~ 水曜日 10:00~11:30

②10/16~ 金曜日 13:00~14:30

対象：50歳以上

参加費：①2,640円(全8回)

②2,970円(全9回)



トレーニング室の紹介

感染症対策へのご理解・ご協力、いつもありがとうございます。



感染症対策として、以下の事を行っています。

- ・マシンの配置変更
- ・人数制限(10名まで)
- ・運動中のマスク着用
- ・マシンの消毒
- ・手洗い、手指消毒
- ・換気 など



トレーニング室には、有酸素マシン・筋トレマシン・ダンベル等があります。初めてご利用されるお客様には、マシンの使い方や運動方法等、詳しく説明・指導させていただきますので、安心してご来館ください。

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。)

休館日：10月19日・26日 11月2日・9日

令和2年11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	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室
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	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 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 姿勢改善教室	14:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ
15:00~ 水中筋力アップ		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		17:00閉館	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 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
20:00~ 水中筋力アップ		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	20:00~ 水中筋力アップ
8	9	10	11	12	13	14
11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	11:10~ 15名 ザ・筋トレ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	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 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 15名 姿勢改善教室	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ
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~ 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 ●姿勢改善教室	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 ●ヒップエクササイズ
20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	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	
15	16	17	18	19	20	21
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 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 姿勢改善教室
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	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中ウォーキング
14:10~ 19名 ●姿勢改善教室		教室はありません	14:10~ 15名 ザ・筋トレ	14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	14:10~ 15名 姿勢改善教室	14:10~ 15名 ヒップエクササイズ
15:00~ 水中筋力アップ		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 ●脂肪燃焼教室	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 リフレッシュストレッチ	19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室
20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ	20:00~ 9名 リフレッシュストレッチ	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	
22	23	24	25	26	27	28
11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ 15名 ザ・筋トレ	11:10~ 15名 姿勢改善教室	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ	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 リフレッシュストレッチ		14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ	14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10~ 15名 姿勢改善教室	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	17:00閉館		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 ●ヒップエクササイズ
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	20:00~ 水中筋力アップ	
29	30	<p>◇フロア教室 ※ヨガマットを使用いたします。貸し出しはありません。 11:10~、14:10~、19:10~ (注) 20:00~は火曜日のみ</p> <p>◇プール教室 ※プール教室参加は先着順で最大10名まで 12:00~、15:00~、20:00~ (注) プール内定員15名まで</p> <p>◆10月より新しい教室が追加になっています。 『姿勢改善教室』 ぜひ、チェックしてみてください!</p>				
11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室	休館日					
12:00~ 水中ウォーキング						
14:10~ 19名 ●姿勢改善教室						
15:00~ 水中筋力アップ						
17:00閉館						