

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第74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

くろっば

2020.11.15

(毎月15日発行)

子ども教室生徒募集!!

ハニーズダンスアカデミー

対象：①4歳～小学6年生 ②中学生以上

日時：①12/3～ 木曜日クラス
 12/4～ 金曜日クラス
 17:30～18:30
 ②12/5～ 土曜日クラス
 17:30～18:50

定員：各20名

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



10月に Paypay ドームで行われたソフトバンク公式戦で、試合前・試合中のビジョンに日頃の練習の成果を発表する場として、踊っている姿が放映されました。
 また、11～12月にかけて福岡の街中で実施されているクリスマスマーケットのイベントに、ハニーズダンスアカデミー発表会として参加することが決定しました。



随時募集中！いつでも見学できます♪

子ども英会話教室

対象：①年長～3年生 ②4年生～6年生

日時：12/2～ 水曜日クラス
 ①17:00～17:50 ②18:00～18:50
 12/5～ 土曜日クラス
 ①11:00～11:50 ②10:00～10:50

定員：各10名

参加費：月謝制 (4,600円)

※開催カレンダーによる

持参物：筆記用具

子ども書道教室

対象：小学生

日時：12/2～ 水曜日
 17:30～18:30

参加費：月謝制 (4,180円)

※開催カレンダーによる

定員：15名

※道具は貸し出します

手ぶらで参加出来る書道教室！
 初めての方も、習字道具が無い方も気軽に参加できます！



城島げんきかん

物販コーナー

歳末大感謝セール

期間

12月1日～12月13日



皆様への日頃の感謝を込めて、12月より大感謝セールを実施します！現在、展示している商品はもちろん、今までにない新しい商品や有名スポーツブランドのトレーニングウェア等の商品も数多く取り揃えております。1階受付横の物販コーナーだけではなく、数日間のみ2階健康フロアにて特設ブースを設置いたします。たくさんのご来館をお待ちしております。



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：11月16日・24日・30日

12月7日・14日

令和2年12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)

◇開催場所および定員人数は、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
◇フロア教室 11:10～、14:10～、19:10～ (注) 20:00～は火曜日のみ ※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～ 19名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 19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	11:10～ 15名 姿勢改善教室
		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～ 9名 ●ザ・筋トレ	14:10～ 19名 ●姿勢改善教室	14:10～ 15名 脂肪燃焼教室	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 ●姿勢改善教室	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 ●ヒップエクササイズ	19:10～ 19名 ●脂肪燃焼教室
		20:00～ 9名 ●ヒップエクササイズ	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 姿勢改善教室	11:10～ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10～ 15名 ザ・筋トレ	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 ●姿勢改善教室		14:10～ 15名 ヒップエクササイズ	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 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	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 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～ 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 ●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～ 19名 リフレッシュストレッチ	11:10～ 15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 リフレッシュストレッチ	14:10～ 15名 ザ・筋トレ	14:10～ 19名 ●姿勢改善教室	14:10～ 15名 脂肪燃焼教室	14:10～ 19名 ●ヒップエクササイズ
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 ●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～ 9名 ●ヒップエクササイズ	19:10～ 19名 ●脂肪燃焼教室
		20:00～ 9名 ●姿勢改善教室	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
20	21	22	23	24	25	26
11:10～ 19名 ●脂肪燃焼教室	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 ●脂肪燃焼教室	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
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 ●ヒップエクササイズ		14:10～ 19名 ●ザ・筋トレ	14:10～ 15名 ヒップエクササイズ	14:10～ 19名 ●姿勢改善教室	14:10～ 19名 リフレッシュストレッチ	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 ●ザ・筋トレ
		20:00～ 9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	31	◇プール教室 12:00～、15:00～、20:00～ (注) プール内定員15名まで ※プール教室参加は先着順で 最大10名まで	
11:10～ 19名 リフレッシュストレッチ	休館日	休館日	休館日	休館日		
12:00～ 水中筋力アップ						
14:10～ 19名 ●ザ・筋トレ						
15:00～ 水中ウォーキング						
17:00閉館						