

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター

くらっば 第87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



2021.11.1

(毎月1日発行)

11月/12月イベント・教室参加者 随時募集中!

身体の中がみ測定会～Peek a body～

日程：11/20(土)
時間：10:00～19:00
(所要時間 一人30分程度)
定員：17名
対象：16歳以上
参加費：1,500円 ※先着順・時間予約制



骨格のゆがみや筋肉の緊張分布、体調不良のリスクを調べて効果的なストレッチやトレーニング指導を行います。

スペシャルアクアレッスン

日程：11/30日(火)
時間：19:45～20:30
定員：10名 ※先着順・予約制
対象：16歳以上
参加費：プール利用料金+500円
担当：玲トレーナー



料理講座 ※先着順・予約制

11/19(金) 参加費：1,500円
『キムチ作り講座』
手作りカクテキキムチ!



12/8(水) 参加費：2,000円
『簡単すし酢でパーティー料理講座』
手作りすし酢を使った料理の紹介と
パーティーアレンジ!

時間：10:00～12:00 定員：16名
対象：18歳以上(高校生不可)
持参物：エプロン・ハンダナ・タオル

ZUMBA® ※先着順・予約制

日程：11/21(日)
時間：16:00～17:00
定員：30名
対象：18歳以上(高校生不可)
参加費：500円
持参物：室内シューズ・タオル・飲み物



12月スペシャルレッスン

火曜日 10:00～11:00
12/7 『かんたんステップ』 600円
12/14 『太極舞』 500円
12/21 『かんたんステップ』 600円
対象：18歳以上(高校生不可)
持参物：室内シューズ・タオル・飲み物



かんたんエアロ

日程：12/5・12・26(日)
時間：14:00～15:00
定員：10名
対象：18歳以上(高校生不可)
参加費：500円
持参物：ヨガマット・室内シューズ
タオル・飲み物

11/21(日)
14:00～15:00
無料体験会開催!
興味のある方は体験会
に参加してみてください
(^v^)/

ジュニア英会話教室無料体験会!

対象：4年生～6年生
日時：11/25(木)
時間：18:00～19:00
定員：10名
持参物：筆記用具

外国人の先生から
楽しく英語を学ぼう!
申し込みお待ちしております☆

★休館日のお知らせ★

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1日・8日・15日・22日・29日



QRコードから
ホームページへ

