

げんきかんだより



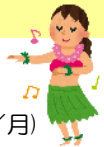






〒830-0211 久留米市城島町檜津 739-1 城島保健福祉センター
 TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148
 メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

久留米市 イメージキャラクター 第89号
 くるっば



2021.12.1
 (毎月1日発行)

1月開講教室参加者募集! ★12月1日～申込開始・先着順★

朝ヨガ教室 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/7～3/18 参加費: 5,400円(全9回) 	夜ヨガ教室 水曜日 20:00～21:00 日程: 1/12～3/23 参加費: 6,000円(全10回) 	たのしくフラダンス 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/7～3/18 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月) 
朝ピラティス教室 木曜日 10:00～11:00 日程: 1/6～3/17 参加費: 6,000円(全10回) 	夜ピラティス教室 金曜日 20:00～21:00 日程: 1/7～3/18 参加費: 6,000円(全10回) 	リズム運動教室 金曜日 14:30～15:30 日程: 1/7～3/18 参加費: 2,400円 月謝制(3回/月) 対象: 50歳以上 
筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00～11:00 日程: 1/12～3/23 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 ★トレーニング室利用チケット付き 	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日程: 1/7～3/18 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 ★トレーニング室利用チケット付き 	ステップ運動教室 火曜日 10:00～11:00 日程: 1/18～3/15 参加費: 5,400円(全9回) 



『筋力向上運動教室』は、今回から1時間の教室に変更となります。教室後などにトレーニング室を利用できるようにトレーニング室利用チケット(3回分)を配布いたしますのでご利用ください。

『ステップ運動教室』再開します! 以前参加されていた方も、初めて参加される方も、申し込みお待ちしております!



イベント参加者募集♪ 12月1日～申込開始

体にやさしいお手軽調味料作り講座
 12月18(土) 参加費: 1,500円
 だししょうゆ、お手軽だし

冬のお漬物作り講座
 1月12日(水) 参加費: 2,000円
 宮崎県産、一本物の干し大根を刻んで家庭にある調味料でハリハリ漬け作り



時間: 10:00～12:00
 定員: 18名
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 持参物: エプロン・三角巾・タオル
 ※先着順・予約制



<申込方法>

お電話、または2階事務所
 で受付いたします。
 TEL 0942-62-2122



ZUMBA® 日程: 12/19(日) 時間: 16:00～17:00 定員: 30名 対象: 16歳以上 参加費: 500円 ※先着順・予約制 	スペシャルアクアレッスン 日程: 12/21(火) 時間: 19:45～20:30 定員: 15名 対象: 16歳以上 参加費: プール利用料金+500円 ※先着順・予約制	身体のゆがみ測定会～Peek a body～ 日程: 1/15(土) 時間: 10:00～19:00 定員: 17名 対象: 16歳以上 参加費: 1,500円 ※先着順・時間予約制(所要時間1人30分程度)  <p>身体の傾きや捻じれ、筋肉の緊張状態を評価。個別に運動指導も行います!</p>
--	---	--

★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: 12月6・13・20・27日 年末年始: 12月29・30日・31日、1月1・2・3日