

げんきかんだより

久留米市
イメージキャラクター
くるっば 第77号

〒830-0211 久留米市城島町櫓津 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



2021.2.15

(毎月15日発行)

イベント参加者募集!

★先着順★定員になり次第受付終了★

ZUMBA 教室

対象：18歳以上(高校生不可)

日程：2/21(日)

時間：16:00~17:00

定員：30名 **※予約制**

参加費：500円

持参物：室内用シューズ、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。



ZUMBA



新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等は変更・中止になる場合があります。



みそ作り講座

対象：18歳以上(高校生不可)

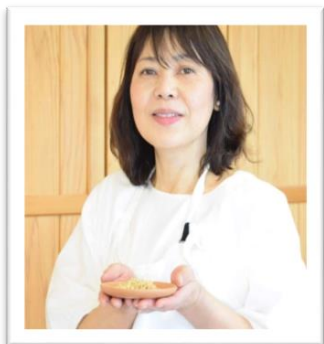
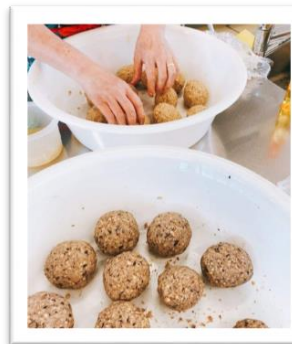
日程：3/11(木)

時間：10:00~12:00

定員：16名 **※予約制**

参加費：2,500円

持参物：エプロン・バンダナ・タオル



※写真はイメージです

講師：加藤史江

物販コーナーのお知らせ

城島げんきかん正面入口付近に、物販コーナーを設置しています。水着や水泳キャップ、アクアシューズ等のプール用品を中心に、トレーニングウェアやシューズ、栄養補助食品等の商品を多く取り揃えております。水着など各商品のサイズなどについては、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



アーモンドはスーパーフード

城島げんきかん ホームページ

検索

facebook



城島保健福祉センター 城島げんきかん

★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：2月15日・22日 3月1日・8日・15日

令和3年3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	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 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 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 9名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 15名 脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●姿勢改善教室 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室
7	8	9	10	11	12	13	
11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 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	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 教室はありません 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9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~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 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 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	
14	15	16	17	18	19	20	
11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 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	休館日	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●姿勢改善教室 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 15名 脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 15名 ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	
21	22	23	24	25	26	27	
11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 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	休館日	11:10~ 19名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 9名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 9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~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 19名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 9名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 15名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 15名 ヒップエクササイズ 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 19:10~ 19名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	
28	29	30	31	<div data-bbox="922 1816 1385 2018" data-label="Text"> <p>新型コロナウイルス感染対策として、参加人数の制限や受付を実施しています。 ご理解、ご協力をお願いいたします。</p> </div> <div data-bbox="1401 1816 1489 2018" data-label="Image"> </div>			
11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 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 17:00閉館	休館日	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 19名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 9名 リフレッシュストレッチ 20:00~ 9名 ●脂肪燃焼教室	11:10~ 19名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 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 19:10~ 19名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ				
				<div data-bbox="932 2040 1276 2074" data-label="Text"> <p>城島げんきかん ホームページ</p> </div> <div data-bbox="1342 2040 1401 2074" data-label="Text"> <p>検索</p> </div>			