

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82号

〒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



2021.6.1
 (毎月1日発行)

7月開講教室参加者募集！ 6月1日(火)～申込開始

朝ヨガ教室
金曜日開催 10:00～11:00
申込期間：6/1～6/13
 日程：7/2～9/24
 参加費：5,400円
 (全9回)

夜ヨガ教室
水曜日開催 20:00～21:00
申込期間：6/1～6/13
 日程：7/7～9/15
 参加費：6,000円
 (全10回)

教室対象者:18歳以上(高校生不可)
 リズム運動教室、筋力向上運動教室は
 50歳以上。朝ヨガ・朝ピラティス・夜ヨガ・
 夜ピラティス教室は**抽選**があります。
 抽選結果発表:6/15
 感染症対策により、日程の変更等の可能性
 がありますのであらかじめご了承ください。

朝ピラティス教室
木曜日開催 10:00～11:00
申込期間：6/1～6/13
 日程：7/8～9/30
 参加費：6,000円
 (全10回)

夜ピラティス教室
金曜日開催 20:00～21:00
申込期間：6/1～6/13
 日程：7/2～9/17
 参加費：6,000円
 (全10回)

たのしくフラダンス教室
金曜日開催 10:00～11:00
 日程：7/2～9/17
 参加費：3,300円
 月謝制(3回/月)

リズム運動教室
金曜日開催 14:30～15:30
 日程：7/2～9/17
 参加費：2,400円
 月謝制(4回/月)

筋力向上運動教室(水)
水曜日開催 10:00～11:30
 日程：7/7～9/22
 参加費：3,300円
 (全10回)

筋力向上運動教室(金)
金曜日開催 14:00～15:30
 日程：7/2～9/17
 参加費：2,970円
 (全9回)

イベント参加者 随時募集中♪

みそ汁の素作り講座
 日程：6月23日(水)
 時間：10:00～12:00
 定員：16名 **※先着順・予約制**
 対象：18歳以上(高校生不可)
 参加費：2,000円
 持参物：エプロン・三角巾・タオル

効能別に食べたい時に食べたい
 量が用意できる味噌汁の素を作
 ります！

NEW AQUA ZUMBA®
 日程：6月29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

ラテンの音楽に合わせた
 エクササイズです。

NEW 『ワンコインレッスン』

<p>7月6日(火) 『太極舞』 参加費：1回500円 持参物：室内シューズ 飲み物 タオル</p> <p>太極拳の呼吸法や 動きをアレンジした ゆったりした運動</p>	<p>7月13日(火) 『チェアビクス』 参加費：1回500円 持参物：椅子</p> <p>椅子に座った状態 で行う体操</p>	<p>7月20日(火) 『はじめてのヨガ』 参加費：1回500円 持参物：ヨガマット</p> <p>ストレッチの要素も 取り入れた かんたんヨガ ※ヨガマット持参</p>	<p>7月22日(木) 『かんたんエアロ』 参加費：1回500円 持参物：エアロビクス ユニフォーム ※ヨガマット持参</p> <p>初心者でもできる エアロビクス ※ヨガマット持参</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：6月7日・14日・21日・28日

QRコードから施設案内へ進めます。
 詳しくはホームページをご覧ください。

城島げんきかん ホームページ