

げんきかんだより

久留米市
イメージキャラクター
くろっば 第85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



2021.9.1
(毎月1日発行)

10月開講教室参加者募集!

9月1日(水)~申込開始

★朝ヨガ教室

金曜日開催 10:00~11:00

申込期間: 9/1~9/15

日程: 10/8~12/17

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: 9/1~9/15

日程: 10/6~12/22

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。★教室は申込者が定員を超え
た場合、抽選で参加者を決定いたします。
ホームページにてご確認ください。
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: 9/1~9/15

日程: 10/7~12/23

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: 9/1~9/15

日程: 10/8~12/17

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: 10/8~12/17

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: 10/1~12/24

参加費: 1,800円

月謝制(3回/月)



筋力向上運動教室(水)

水曜日開催 10:00~11:30

日程: 10/6~12/15

参加費: 3,300円

(全10回)



筋力向上運動教室(金)

金曜日開催 13:00~14:30

日程: 10/8~12/24

参加費: 3,300円

(全10回)



★10月 スペシャルレッスン★

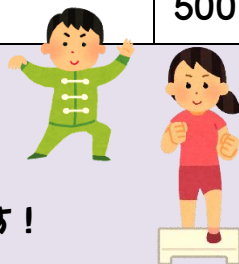
開催日	時間	教室名	参加費
10/5(火)	10:00~11:00	かんたんステップ	600円
10/12(火)	10:00~11:00	太極舞	500円
10/19(火)	10:00~11:00	かんたんステップ	600円
10/26(火)	10:00~11:00	太極舞	500円

対象: 18歳以上(高校生除く)

定員: 各30名

持参物: 室内シューズ・タオル・飲み物

※お申し込みはレッスンごとをお願いします!



身体のゆがみ測定会

日程: 10月9日(土)

時間: 10:00~19:00

(所要時間 1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。

事前申し込みが
必要です!



★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: 9月13日・21日・27日 臨時休館(プール清掃の為): 9月18日~20日

緊急事態宣言発令により8月20日から9月12日は臨時休館となります。

