

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102号
 くるっぽ



2022.12.1

(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★

やさしい朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00～12:00 日程: 1/17～3/14 参加費: 5,400円(全9回)	朝ヨガ教室 (金) 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/6～3/17 参加費: 6,000円(全10回)	夜ヨガ教室 水曜日 20:00～21:00 日程: 1/11～3/15 参加費: 6,000円(全10回)
朝ピラティス教室 木曜日 10:00～11:00 日程: 1/5～3/16 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: 1/6～3/17 参加費: 6,000円(全10回)	たのしくフラダンス教室 金曜日 10:00～11:00 日程: 1/6～3/17 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 10:00～11:00 日程: 1/11～3/22 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 持参物: 室内シューズ、タオル、ヨガマット、飲み物	筋力向上運動教室(金) 金曜日 13:00～14:00 日程: 1/6～3/24 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上	ステップ運動教室 火曜日 10:00～11:00 日程: 1/17～3/28 参加費: 5,400円(全9回)
ザ・サーキット® 金曜日 14:30～15:30 日程: 1/6～3/17 参加費: 5,400円(全9回)	太極舞 土曜日 10:00～11:00 日程: 1/7～3/18 参加費: 3,600円 12月開講教室 途中入会OK!	※教室対象者: 18歳以上 (高校生不可) ※日程は変更になる場合があります。

<申込方法> TEL 0942-62-2122
 お電話または2階事務所で受付いたします。

たくさんのご参加
 お待ちしています!



イベント参加者募集♪

随時募集! 事前申し込み必要!

『かんたんエアロ』

日曜日: 12/4・18・25
 時間: 10:00～11:00
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 参加費: 500円



12/25は“Christmasエアロ”
 クリスマスのコスプレや小物をつけて
 参加しよう!(更衣室はありません)
 クリスマスソングで楽しくエアロ♪

『ZUMBA®』

日曜日: 12/18
 1/15
 時間: 16:00～17:00
 対象: 16歳以上
 定員: 30名
 参加費: 500円
 ※先着順



『腸から元気! 発酵食講座』

(全4回)
 第3回目は、甘酒やヨーグルトを使って
 “腸活ワンプレート”を作ります。
 【献立】※変更になる場合があります
 ・豚肉のみそ漬け焼き・もち麦ごはん
 ・ヨーグルトみそピクルス など
 日程 1/20(金)
 時間 10:00～13:00
 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

★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5・12・19・26日 年末年始: 12月29日～1月3日



←ホームページは
 こちらから

