

げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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92号
 くるっば



2022.3.1
 (毎月1日発行)

4月開講教室参加者募集！★3月1日～申込開始・先着順★

朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00～12:00 日程: 4/5～6/28 参加費: 5,400円(全9回) 	朝ヨガ教室 (金) 金曜日 10:00～11:00 日程: 4/8～6/24 参加費: 5,400円(全9回)	夜ヨガ教室 水曜日 20:00～21:00 日程: 4/6～6/22 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: 4/7～6/16 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: 4/8～6/24 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: 4/8～6/17 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: 4/6～6/22 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: 4/8～6/24 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: 4/5～6/28 参加費: 6,000円(全10回) 
ザ・サーキット教室 NEW 金曜日 14:30～15:30 日程: 4/8～6/17 参加費: 5,400円(全9回)	太極舞教室 NEW 土曜日 10:00～11:00 日程: 4/2～7/30 参加費: 6,000円(全10回)	※教室対象者:18歳以上 (高校生不可) ※日程が変更になる場合があります。

4月から定期教室になります♪

4月から新しく『ザ・サーキット教室』を開講いたします。有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、効率的に筋力維持向上やダイエット効果が得られる運動教室です。初心者の方にもおすすめです。ぜひ、ご参加をお待ちしております！

イベント参加者募集♪

随時募集！！

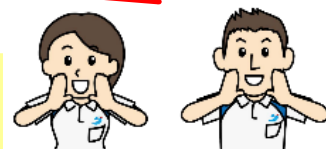
『かんたんエアロ』 日曜開催

日程: 3/6・13・20・27
 時間: 13:00～14:00
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 参加費: 500円/1回
 持参物: 室内シューズ・飲み物・ヨガマット
 ※先着順・それぞれ申込が必要

『太極舞』 土曜開催

日程: 3/5・19
 時間: 10:00～11:00
 参加費: 500円/1回
 定員: 12名
 対象: 18歳以上(高校生不可)
 ※先着順・それぞれ申込が必要

4月から定期教室になります♪



<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: 3/20(日)
 時間: 16:00～17:00
 対象: 16歳以上
 参加費: 500円
 ※先着順・事前予約制



『スペシャルアクアレッスン』

日程: 3/15(火)
 時間: 19:45～20:30
 定員: 15名 ※先着順・事前予約制
 対象: 16歳以上
 参加費: プール利用料金+500円



★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: 3月7・14・22・28日

3月12日・26日は、通常営業ですが、コロナワクチンの接種会場となります。城島げんきかんで予約はできませんので、お間違えのないようお願いいたします。