

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
くろっば 第96号



2022.7.1

(毎月1日発行)

教室参加者募集！ ★随時募集・先着順★ いつでも見学OK！ たくさんのご参加お待ちしております♪

朝ヨガ教室 (火) 火曜日 11:00~12:00 日程：7/5~9/27 参加費：5,400円(全9回) 	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程：7/6~9/21 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：7/1~9/16 参加費：3,300円 月謝制(3回/月) 
ステップ運動教室 火曜日 10:00~11:00 日程：7/5~9/27 参加費：5,400円(全9回) 	太極舞 土曜日 10:00~11:00 日程：8/6~11/19 参加費：4,800円(全8回)	ザ・サーキット® 金曜日 14:30~15:30 日程：7/8~9/16 参加費：5,400円(全9回) 

※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。

★おすすめ★

タヒチアンダンス教室

土曜日 16:00~17:00

日程：7/2~9/10

参加費：4,800円(全8回)

対象：4歳~大人まで



初心者大歓迎♪子どもから大人まで楽しめるダンス教室！
親子揃って楽しみたい！シェイプアップしたい！運動不足を解消したい！
新しい趣味を作りたい！そんな方におすすめです。
健康的で美しい身体づくりをしませんか？

イベント参加者募集♪ 随時募集！事前申し込み必要！

『ZUMBA®』 日曜日開催

日程：7/17

時間：16:00~17:00

対象：16歳以上

参加費：500円

※先着順

※8月、9月の開催はありません。
次回は10/16開催です。



体の中から美しくなろう！

『美容食学 料理講座』(全5回)

第2回目は“三大栄養素と機能性成分の働き”
についての講座・調理実習などを行います。

日程 8/17(水)

内容【ファイトケミカルたっぷり
アンチエイジングレシピ】

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



『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程：7/10・17・24・31

8/7・21・28

時間：10:00~11:00

対象：18歳以上(高校生不可)

参加費：500円

持参物：室内シューズ・タオル・ヨガマット・飲み物



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

★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：7月4・11・19・25日



←ホームページは
こちらから

