

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98号

2022.9.1

(毎月1日発行)

10月開講教室参加者募集!★9月1日～申込開始・先着順★

朝ヨガ教室 (火) 初心者歓迎 火曜日 11:00~12:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回)	朝ヨガ教室 (金) 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/7~12/23 参加費: 6,000円(全10回)	夜ヨガ教室 水曜日 20:00~21:00 日程: 10/5~12/21 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: 10/6~12/22 参加費: 5,400円(全9回)	夜ピラティス教室 金曜日 20:00~21:00 日程: 10/7~12/23 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: 10/7~12/16 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: 10/5~12/21 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: 10/14~12/23 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: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回)
ザ・サーキット® 金曜日 14:30~15:30 日程: 10/14~12/16 参加費: 5,400円(全9回)	キッズ運動教室 NEW 火曜日 17:30~18:30 日程: 9/6~11/22 参加費: 6,000円(全10回)	※小学生対象 おすすお! 鉄棒や跳び箱、マット運動を 中心に楽しく体を動かす教室です! 詳しくは、お問い合わせください!

※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。

料理講座・ワンコインレッスン参加者募集!



随時募集!
事前申し込み必要!

『体の中から美しくなろう!』

美容食学 料理講座』(全5回)

第3回目は“体重コントロールの為に正しい食べ方”について
 講座・調理実習などを行います

日程 9/28(水)

内容【適正カロリーに基づいたダイエットレシピ】

『腸から元気!発酵食講座』(全4回)

城島げんきかんの料理講座の中でも、特に人気のある
 発酵食講座です。全4回参加して腸から元気になりましょう!

日程 10/14(金)

内容【白菜キムチ作り講座】



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: 9/4・11・25

10/16・23・30

参加費: 1回500円

時間: 10:00~11:00

持参物: 室内シューズ・タオル
 ヨガマット・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



＜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。

★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5・12・19・26日 臨時休館: 9月17日~9月20日

ホームページはこちらから

