

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104号

くるっぽ



キラリ久留米

2023.2.1

(毎月1日発行)

運動教室無料体験会開催！2月1日から募集開始★先着順★

ストレッチヨガ教室 ※ヨガマット貸出あり

ストレッチとヨガを組み合わせ、ヨガ未経験の方でも参加できるレッスン

日程 3/12 (日)

時間 11:00~12:00

定員 24名



パワーヨガ教室 ※ヨガマット貸出あり

ヨガに筋トレの要素を加えた内容でダイエット効果も期待できるレッスン

日程 2/25 (土)

時間 17:00~18:00

定員 24名



太極舞

太極拳の呼吸法や動きをアレンジ♪音楽に合わせてゆったりした動きで行うレッスン

日程 3/5 (日)

時間 10:00~11:00

定員 24名



ザ・サーキット®

筋力アップ、脂肪燃焼効果あり♪音楽に合わせて有酸素運動と筋トレを交互に行うレッスン

日程 3/9 (木)

時間 19:00~20:00

定員 12名



子ども英会話教室 ※小学生対象

楽しく英語を習いませんか？

Let's enjoy English!!

日程 3/5 (日)

時間 10:00~10:50

定員 10名



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

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』

日程：2/5 (日)

時間：10:00~11:00

対象：18歳以上
(高校生不可)

参加費：500円



『ZUMBA®』

日程：3/19 (日)

時間：16:00~17:00

対象：16歳以上

定員：30名

参加費：500円

『腸から元気！発酵食講座』

“毎日の食卓に酵素を取り入れて若返り！”
万能調味料の塩麴を使って料理のレパートリーを増やしましょう♪

日程 3/9 (木)

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



『身体のゆがみ測定会』

日程：3/11 (土)

時間：10:00~19:00 ※時間予約制

※所要時間：1人30分程度

内容：測定 (写真撮影)、説明、運動指導

参加費：1,500円

※スカート等のひらひらした服装はNG



たくさんのご参加
お待ちしております♪



★休館日のお知らせ★

毎週月曜日：休館日

休館日：2月6・13・20・27日

臨時休館日：2月18日・19日 (酒蔵まつりの為)



←ホームページは
こちらから