

久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39 ~施設だより~

TEL(0942)21-2040 FAX(0942)21-1140

ホームページ <http://ssk-kurume-pool.com/>

発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ



くるっば
久留米市イメージキャラクター



第 11 号

2018.4.25

新年度になり新生活が始まった方もいると思います。環境に慣れずストレスがたまっていますか？そんな時は運動をしてリフレッシュしましょう。

無料教室もスタートするので、ぜひご参加ください。

★無料エクササイズ教室★

5月から2階多目的ホールにて、プールとトレーニング利用者向けに無料エクササイズ教室を行います。

- 【日程】5/8 (火) ストレッチ教室
5/15 (火) バランスボール教室
5/22 (火) ストレッチ教室
5/29 (火) バランスボール教室

【時間】13時30分~14時

【申込】当日30分前から1階受付にて

【条件】当日プール又はトレーニングを利用する方

★3つの教室単発参加OK★

ナイトスイム・ZUMBA(昼)・昼ヨガ教室は、お客様がお好きな日程にだけ教室に参加することが可能です。

- 【時間】ナイトスイム…毎週水曜日 19時~20時
ZUMBA(昼) …毎週日曜日 13時~14時
昼ヨガ …毎週日曜日 14時30分~15時30分

【料金】…1回1,000円

2名での参加場合、もしくは同日に両方の教室(ナイトスイムは対象外)に参加する方は…

800円になります。



★フリーアドバイス★

◎毎月第2、第4週火曜日14時から14時30分に実施していた水中歩きのフリーアドバイスが、**毎週火曜日**実施することになりました。ご利用の際は事前にご連絡いただくと幸いです。

◎水泳のフリーアドバイスは、今年も毎月第4週水曜日14時から16時まで実施します。

★5月30日(水)の主催事業★

◎ピークアボディ
センサーカメラで骨格や筋肉などを見ます。この先起こりえる体の不調などを具現化できるので予防や改善に役に立ちます。

【時間】18時から

【料金】1,500円

新体力テスト参加で500円引き

【申込み】5/22からお電話・窓口にて



◎新体力テスト
ご自身の体力が全国平均と比べるチャンスです。筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力、敏捷性のテストを行います。

【時間】18時30分受付開始。19時スタート

【料金】無料

【申込み期間】5/22からお電話・窓口にて

★5月カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ …休館日

毎週木曜日はスタンプ2倍 DAY

≪施設ご利用時間のご案内≫

9:30~21:00【プール・トレーニング室】

9:00~21:00【多目的ホール】

