

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



久留米市イメージキャラクター



2018.9.24

第 16 号

☆臨時休館日のお知らせ☆

プールの水の入れ替え・館内清掃のため
10月1日(月)~10月4日(木)の期間
全館休館日となります。

日頃ご利用して頂いているお客様には、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



☆教室募集について☆

10月~12月もしくは3月まで開催予定の教室の募集期間は、9月4日~17日(日)ですが、定員に達していない教室は引き続き先着順にて募集を継続しています。

初回日までにお申し込みいただければ、プールもしくはトレーニングのご利用が無料になる券を3枚プレゼントしますのでお得です。もちろん途中参加も受付しています。その場合は(1回分の金額+50円)×残り回数となります。

☆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

ただし、2名での参加の場合、もしくは同日にヨガ・ZUMBAの教室参加の方はなんと…



800円で参加できます。

☆10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

毎週金曜日はCNポイント2倍 DAY

≪施設ご利用時間のご案内≫

9:30~20:45 (21:00閉館)

【プール・トレーニング室】

9:00~21:00【多目的ホール】



☆水分補給☆

真夏も終わり大分涼しくなってきました。涼しくなると水分補給をあまりしなくなってしまう。しかし人は1日約2,500mlの水分が失われております。体格や生活環境にもよりますが、飲み物から最低1,200ml程度の水分を摂ることが推奨されています。水分をしっかり摂ると様々なメリットがあります。

- ・風邪を引きにくくなる。
- ・熱中症予防
- ・肌に潤いを与えるので、シワを防ぐ。



このように身体にいい影響を与えますのでこまめに水分補給をしましょう。

飲み物は利尿作用がある緑茶やコーヒーでは効果が薄いので、水やスポーツドリンクがおすすめです。もちろん飲みすぎには注意してください。