


# 3月 教室体験イベント 開催

☆ カレンダーの中にある各種教室は3月のみ無料で参加することができます！！

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
臨時休館						
5	6	7	8	9	10	11
臨時休館					プール トレーニング室 無料開放 ピークアポティ インボティ測定会	プール トレーニング室 無料開放 ピークアポティ インボティ測定会
12	13	14	15	16	17	18
休館日	9:50~10:50 パワフルエアロ					
		11:00~12:00 水中シェイプ(プール)	11:00~12:00 水中歩行(プール)	10:00~11:30 絵手紙教室		
		13:00~14:00 ビューティ・ピラティス				
	18:50~19:50 らくらくシェイプ		18:50~19:50 しっかりボティメイク			
	20:00~21:00 エアロ&フットレ					
19	20	21	22	23	24	25
休館日	9:50~10:50 パワフルエアロ					
		11:00~12:00 水中シェイプ(プール)	11:00~12:00 水中歩行(プール)	10:00~12:00 水彩画教室		
		13:00~14:00 ビューティ・ピラティス	13:30~14:30 フラダンス			
	18:50~19:50 らくらくシェイプ		18:50~19:50 しっかりボティメイク			
	20:00~21:00 エアロ&フットレ			19:30~20:30 ヨガ		
26	27	28	29	30	31	
休館日	9:50~10:50 パワフルエアロ	11:00~12:00 水中シェイプ(プール)	11:00~12:00 水中歩行(プール)			
						
		13:00~14:00 ビューティ・ピラティス				
	18:50~19:50 らくらくシェイプ		18:50~19:50 しっかりボティメイク			
	20:00~21:00 エアロ&フットレ			19:30~20:30 ヨガ		

☆ 申込み方法

① 上記の教室開催時間の10分前までに当施設へご来館ください

※ プール教室(水中シェイプ・水中歩行)に関しては、お着替え等ありますので開始時間の20分前のご来館をお願いいたします

② 受付のほうへ“教室の体験に来ました”と申し入れていただき、受付簿への記入をお願い致します

<教室一覧>

教室名	教室内容	開催場所	持参品
水中シェイプ教室	音楽に合わせて楽しく動き、身体を引き締めましょう!	温水プール	水着・水泳帽子・水分補給用飲料
水中歩行教室	水中歩行の基本、効果的な歩き方を学びます。	温水プール	水着・水泳帽子・水分補給用飲料
パワフルエアロ <b>New!</b>	新教室です。朝からしっかり身体を動かして気持ちの良い1日にしましょう	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
フラダンス	フラダンスの基礎から学ぶことができます。	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
ZUMBA	ラテンやジャズに合わせて、楽しく身体を動かしてストレス解消!!	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
らくらくシェイプ	身体をしっかりと動かし、脂肪燃焼させて身も心もスッキリしましょう。	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
エアロ&フットレ	音楽に合わせて、楽しく・効果的に脂肪を燃焼します。	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
ビューティ・ピラティス	呼吸法を学び「美」を意識した運動を行います。	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
しっかりボティメイク	呼吸法を学び、インナーマッスルを中心に運動を行います。	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
ヨガ	ヨガを体験したい方、是非ご参加ください	多目的ホール	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給用飲料
絵手紙教室	絵手紙の手法を学び、趣味の幅を広げてみませんか?	多目的ホール	筆記用具、(水採用筆)
水彩画教室	水彩画の手法を学び、趣味の幅を広げてみませんか?	多目的ホール	筆記用具、(水採用筆)

※日程及び教室内容は変更する場合がございますので、下記施設連絡先へお問い合わせください。

・各教室ごとに持ってくる物が違いますので、上記持参品をご確認のうえご来館ください。

## 久留米市民温水プール

指定管理者 シンコースポーツ・アズビルグループ URL <http://ssk-kurume-pool.com/>  
福岡県久留米市上津町2199-39 TEL 0942-21-2040 FAX 0942-21-1140

