

お待たせしました!

約1年ぶりです!

# ZUMBA



★単発のレッスンになります★

【開催日】 1/17、24、31 日曜日

【時間】 12:30~13:30

【定員】 35名 先着順

【場所】 2階 多目的ホール

【内容】 ラテン音楽によって身体を動かします。  
脂肪燃焼にも最適!とっても楽しいです。

【対象】 15歳高校生以上

【料金】 500円

【受付開始】 1/8 (金) 10:00から  
電話もしくは施設窓口にて受付

久留米市民温水プール  
福岡県久留米市上津町2199-39  
お問合せ:0942-21-2040

指定管理者 シンコースポーツ・アズビルグループ



# 朝ヨガ



男女問いません

・肩こりや冷え性に悩んでいる...

・柔軟性を高めたい!

・最近怒りっぽい...  
・不安な気持ちになる...

・痩せやすい体になりたい!



いつでも当てはまる方は、ぜひご参加ください!!

小中学生の参加もOK ぜひ親子でご参加ください



## 料金

高校生以上：500円

小中学生：300円



お子さんのスポーツでのケガ予防にもおすすめです!

【開催日】1/17、24、31 日曜日 【時間】10:30~11:30

【場所】2階多目的ホール 【定員】40名 先着順

【受付方法】電話または施設窓口にて予約

【受付開始】1/8(金) 10:00~

久留米市民温水プール

福岡県久留米市上津町2199-39

お問合せ:0942-21-2040

指定管理者 シンコースポーツ・アズビルグループ