

久留米市民温水プール 平成30年度 後期講座一覧

	教室名	曜	時間	期間	対象	定員	回数	参加費	内容
プ ー ル	一般水泳教室 (昼)	金	11:00 ~ 12:00	10/12~12/21	一般	15名程度	10回	8,000円	泳げない人を対象にクロールが泳げることを目指します! また、健康増進を図り体力向上を図ります。
	ナイトスイム	水	19:00 ~ 20:00	10/10~12/12	一般	15名程度	10回	8,000円	
	運動不足解消! 水中シェイプ	水	11:00 ~ 12:00	10/10~12/12	一般	20名	10回	7,500円	音楽に合わせて楽しく動き、 身体を引き締めましょう!
	肩こり・腰痛・膝痛予防 水中歩行	木	11:00 ~ 12:00	10/11~12/20	一般	20名	10回	7,500円	水中歩行の基本、効果的な歩き 方を学びます。
	幼児のための水泳教室(水)	水	16:30~17:30	10/10~12/12	4歳以上 幼児	13名	10回	7,000円	水慣れの基本から楽しく学びま す
	幼児のための水泳教室(金)	金	16:30~17:30	10/12~12/21	4歳以上 幼児	13名	10回	7,000円	
	小学生水泳教室(水5)	水	17:00 ~ 18:00	10/10~12/12	小学生	21名程度	10回	7,000円	泳力別に分かれ、水慣れから 25m泳げるようになることを目 指しています!
	小学生水泳教室(水6)	水	18:00 ~ 19:00	10/10~12/12	小学生	21名程度	10回	7,000円	
	小学生水泳教室(金5)	金	17:00 ~ 18:00	10/12~12/21	小学生	21名程度	10回	7,000円	
小学生水泳教室(金6)	金	18:00 ~ 19:00	10/12~12/21	小学生	21名程度	10回	7,000円		
多 目 的 ホ ー ル	昼ヨガ	日	14:30 ~ 15:30	10/14~12/16	一般	40名程度	10回	7,500円	ヨガの基本から学ぶことができ ます。
	夜ヨガ	金	19:30 ~ 21:00	10/12~12/21	一般	40名	10回	8,500円	
	ZUMBA (昼)	日	13:00 ~ 14:00	10/14~12/16	一般	40名程度	10回	7,500円	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!!
	ZUMBA (夜)	木	20:00~21:00	10/12~12/20	一般	40名程度	10回	7,500円	
	らくらくシェイプ	火	18:50~19:50	10/16~12/18	一般	30名	10回	7,500円	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。
	パワフルエアロ	火	9:50~10:50	10/16~12/18	一般	30名	10回	7,500円	新規教室です。 音楽に合わせてしっかりと動い ていきます
	エアロ&プチトレ	火	20:00~21:00	10/16~12/18	一般	30名	10回	7,500円	音楽に合わせて、楽しく・効果 的に脂肪を燃焼します。
	ビューティーピラティス	水	13:00 ~ 14:00	10/10~12/12	一般	30名	10回	7,500円	呼吸法を学び『美』を意識した 運動を行います。
	ロコトレ	水	14:30 ~ 15:30	10/10~12/12	一般	30名	10回	7,500円	ロコモ予防と改善を目的とした 教室です。
	フラダンス教室	木	13:30 ~ 15:00	10/18~3/21	一般	30名	10回	8,000円	フラダンスの基礎から学ぶこと ができます。
	しっかりボディメイク	木	18:50~19:50	10/11~12/20	一般	30名	10回	7,500円	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。
	太極拳教室	水	10:00~11:30	10/10~3/13	一般	20名	10回	8,000円	イスでも可能。太極拳を始めて みたい方、太極拳を通じて心と 体を健康にしましょう
	絵手紙教室	金	10:00 ~ 11:30	10/5~3/15	一般	20名	10回	7,500円	絵手紙の手法を学び、趣味の幅 を広げてみませんか?
	水彩画教室	金	10:00 ~ 12:00	10/12~3/22	一般	20名	10回	7,500円	水彩画の技法を学び、自分の世 界を表現してみましょう。
	書道教室	水	16:30~18:00 上記の時間から60分	随時開催	小学生	10名	随時 月4回	月謝 3,240円	文字を書く基本を学ぶとともに成 功体験をつむことで最後までやり 遂げる力を身につけます
	体育教室	火	17:00 ~ 18:00	4/10~年間40 回途中参加可能	小学生	20名	年間40回	月謝 4,320円	マットやなわとび運動など、基 本的な運動の実践を行います。
器械体操教室	金	17:00 ~ 18:00	4/13~年間40 回途中参加可能	小学生	20名	年間40回	月謝 4,320円	マット運動など体育教室に比べ 高度な運動の実践を行います。	

申込方法

- 9:30~21:00まで、受付にて教室申込用紙を準備しています。受付期間中にご記入をお願い致します。
- 初めての参加を希望される方は、電話やFAXでのお申込みができます。受講される方の氏名・年齢・住所・連絡先・希望する教室名をお伝えください。
- 応募者多数の場合は抽選となります。 **途中参加できますので参加希望の方は**

受付期間

- 平成30年9月4日(火)から平成30年9月17日(月)まで

※ 定員に満たない教室クラスは定員になるまで募集を継続します。



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