

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! |
| | 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 | また、健康増進を図り体力向上を図ります。 |
| | 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 | 初級から始めます。ヨガを体験したい方、是非ご参加ください |
| | 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**

事前にお問い合わせください。

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