

# 朝からリフレッシュ！ さわやかスタイルアップ

(旧:パワフルエアロ)

音楽に合わせて、基本動作から応用まで  
楽しく汗を流そう♪ 初心者でも大歓迎！



★講師：實藤R★



持ってくるもの:室内シューズ・運動着・水分

**スタート:10月13日より**

**料 金** ~3,000円(月謝) **定 員** 24名

※実施回数により異なる

**開催日** 火曜日 **対 象** 18歳以上

**時 間** 9:50~10:50

今回の抽選は10~12月までの教室が対象。  
5人以下の場合、教室開催見合わせます。

**募集期間:9月15日(火)~9月30日(水)まで**

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

# ★ゆったり身体ケア★

(旧:らくらくシェイプ)

ココロもカラダもすっきり！  
正しい身体の動かし方を実践して  
ますます健康に！



★講師：實藤IR★

持ってくるもの：室内シューズ・運動着・水分

---

## スタート：10月13日より

**料 金**

～3,000円(月謝)  
※実施回数により異なる

**定 員**

24名

**開催日**

火曜日

**対 象**

18歳以上

**時 間**

18:50～19:50

※今回の抽選は10～12月までの教室が対象です。  
参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます。

**募集期間：9月15日(火)～9月30日(水)まで**

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

# エアロ&筋トレ

運動未経験の方大歓迎!

有酸素運動(エアロビクス)

&

足腰・お腹周りの筋トレ

身体も気持ちもすっきり♪



★講師：古賀R★

★10月13日よりスタート★

料金

～3,000円(月謝)

※実施回数により異なる

定員

24名

開催日

火曜日

対象

18歳以上

時間

20:00～21:00



※今回の抽選は10～12月までの教室が対象です  
5人以下の場合教室開催見合わせます

募集期間：9月15日(火)～9月30日(水)

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



# ビューティー ピラティス

**2020年10月14日～スタート!**

胸式呼吸を学び、『美』を意識した  
運動を取り入れて実践します。  
自律神経を整え、心身を調和させ、  
身体を正しい方向へ導くピラティス  
で、理想の身体づくりしませんか。



講師: 富永IR

料 金: ~3,000円(月謝) 定 員: 24名  
※実施回数により異なる

開催日: 水曜日 対 象: 18歳以上

時 間: 13:00~14:00

※今回の抽選は10~12月までの教室が対象です。  
参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます。

募集期間: 9月15日(火)~9月30日(水)

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



# ハローフラダンス



2020年10月1日～2021年3月

フラダンスの基礎から学ぶことができます。  
講師は、フラダンス世界大会団体3位の実績  
をお持ちの東先生！「踊りが美しい」「教え方が  
上手」と生徒の皆さんの評価も高い先生です☆



★講師：東先生★

料 金：2,000円(月謝) 定 員：24名

開催日：第1・3木曜日 対 象：18歳以上

時 間：13:30～15:00

※応募者多数の場合は抽選

参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます

募集期間：9月15日(火)～9月30日(水)

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



# しっかりと ボディメイク

**2020年10月15日～スタート!**

呼吸法を学び、インナーマッ  
スルを中心に運動を行い、  
理想の身体づくりを行います。



講師:富永IR

料 金:~3,000円(月謝)  
※実施回数により異なる

定 員:24名

開催日:木曜日

対 象:18歳以上

時 間:18:50~19:50

※今回の抽選は10~12月までの教室が対象です。  
参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます。

**募集期間:9月15日(火)~9月30日(水)**

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

# ☆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!!  
運動強度☆☆  
楽しさ★★★★☆

★講師：平岡IR★

10月15日～スタート

料金

～3,400円(月謝)  
※実施回数により異なる

定員

24名

開催日

木曜日

対象

18歳以上

時間

20:00～21:00

※今回の抽選は10～12月までの教室が対象です  
参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます

募集期間：9月15日(火)～9月30日(水)まで

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

# 絵手紙

2020年10月2日～2021年3月



絵手紙の技法を学び、ご無沙汰しているあの方にお便りしてみませんか？  
初心者でも大丈夫、経験豊富な先生が丁寧に  
ご指導してまいります。



★講師：向坂先生★

料 金:2,000円(月謝) 定 員:20名

開催日:第1・3金曜日 対 象:18歳以上

時 間:10:00～11:30

※応募者多数の場合は抽選

参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます

募集期間:9月15日(火)～9月30日(水)

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



# 水彩画

2020年10月9日～2021年3月 全10回



水彩画の技法を楽しく学び

こころに残るお気に入りの風景を描いてみませんか

料 金：8,000円(10回分前納)  
定 員：20名  
開催日：第2・4金曜日  
対 象：18歳以上  
時 間：10:00～12:00

※応募者多数の場合は抽選

参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます

募集期間：9月15日(火)～9月30日(水)

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

# (夜) ヨガ

忙しい方、新しいことを始めたい方におススメ。

心身ともに健康で  
キレイになりましょう!  
気持ちよさ★★★★★



★講師：平岡R★

## 10月9日～スタート

**料 金** ~3,600円(月謝) **定 員** 24名  
※実施回数により異なる

**開催日** 金曜日 **対 象** 18歳以上

**時 間** 19:30~21:00

※今回の抽選は10~12月までの教室が対象です  
参加者が5人以下の場合教室開催を見合わせます

**募集期間: 9/15(火)~9/30(水)**

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



# カワイ体育教室



## チャレンジコース!!



年齢の違う集団のなかで、「できる喜び」「生きる力」を！  
年齢の異なる友達と「できる喜び」を体験し、「チャレンジする心」を育みます。

### 10月13日スタート

レッスン日 毎週火曜日 17:10~18:10

場所 2階多目的ホール 対象 小学生

月謝 4,400円 ※教材費は実費

詳細チラシは受付にお申し出下さい

カワイ体育教室 久留米事務所  
お問合せ:0942-43-5310



# ジュニア英会話教室



外国人講師によるレクリエーションを取り入れた楽しい英会話教室です。  
読み・書きも練習します



10月2日スタート!

レッスン日 毎週金曜日 18:00~19:00

場所 2階多目的ホール 対象 小1~小3

月謝 6,600円 定員 8名

※ 別途教材費が初回発生致します  
定員になり次第受付終了

久留米市民温水プール

久留米市上津町2199-39 お問い合わせ:0942-21-2040

指定管理者:シンコースポーツ・アズビルグループ