



# 運動不足解消 水中シェイプ教室

水曜日 11:00~12:00

**対象: 一般 定員: 20名**

**参加料: 7,500円(税込) 全10回**

**持参物: 水着、水泳帽子、タオル等**

**内容: 音楽に合わせて楽しく動き、  
身体を引き締めましょう!!**

**日程: 10月11日・18日・25日**

**11月1日・8日**

**11月15日・22日**

**12月6日・13日・20日**

**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**

**福岡県久留米市上津町2199-39**

**電話 0942-21-2040 FAX 0942-21-1140**



久留米市民温水プール教室事業



肩こり・腰痛・膝通予防



# 水中歩行教室

木曜日 11:00~12:00

**対 象: 一般 定員: 20名**

**参加料: 7,500円(税込) 全10回**

**持参物: 水着、水泳帽子、タオル等**

**内 容: 水中歩行の基本から学び、  
効果的な歩き方を提案いた  
します。**

**日 程: 10月12日・19日・26日**

**11月2日・9日・16日**

**11月30日**

**12月7日・14日・21日**

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

福岡県久留米市上津町2199-39

電話 0942-21-2040 FAX 0942-21-1140