

久留米市民温水プール 2023年度 前期(4~6月) 講座一覧

教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
朝ヨガ	日	10:30~11:30	4/9~6/18	小学生以上	40名	初回全納 10回分 高校生以上:9,300円 小・中学生:4,900円	心身ともに清々しく！お子様のケガ予防にもなります。男性もお気軽に☆
ZUMBA(昼)	日	12:00~13:00	4/9~6/18			初回全納 10回分 9,300円	大好評の教室を日曜日にも！楽しく身体を動かしてストレス解消!!
からだアンチエイジング New	火	10:00~11:00	4/11~6/20	15歳高校生以上	10名	初回全納 10回分 9,300円	人生100年時代！身体のエイジングケア教室です。早い内から長く動ける体づくりを♪
ボディアタック	火	18:50~19:50	4/11~6/20	15歳高校生以上		初回全納 10回分 9,300円	無理なく、有酸素運動などのトレーニングを行います。達成感抜群！ダイエットにも！
リフレッシュヨガ	火	20:00~21:00	4/11~6/20		30名	初回全納 10回分 9,300円	身心スッキリ♪初心者の方、男性もお気軽に！
ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	4/12~6/21			初回全納 10回分 9,300円	呼吸法を学び、インナーマッスルを鍛え、『美』を意識した運動を行います。
ロコモーショントレーニング	水	14:30~15:30	4/12~6/21	60歳以上	15名	初回全納 10回分 9,300円	筋肉の維持・向上の為の運動を行います。何歳からでも筋肉は付きまます。介護予防にも☆
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	4/13~6/22		30名	初回全納 10回分 9,300円	筋膜リリースを主にピラティス・ストレッチ。姿勢改善で美しいラインをGET！
ZUMBA(夜)	木	20:00~21:00	4/13~6/22	15歳高校生以上	40名	初回全納 10回分 9,300円	陽気なラテン音楽に合わせ、身体を動かしてストレス解消!! インスタグラムアップ中♪
夜ヨガ	金	19:30~21:00	4/14~6/23			初回全納 10回分 10,400円	一週間の疲れをリセット。初心者の方もお気軽に！
教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
おとな ペン字	第2・4水	10:30~12:00	4/12~3/13		10名	月謝 ~1,980円	基礎から学びたい方、落ち着いた時間を持たたい方、お気軽にどうぞ。
ハローフラダンス	第1・3木	13:30~15:00	5/18~9/7	15歳高校生以上	30名	初回全納 9回分 10,400円	講師はハワイ国際大会団体3位の方。毎回基礎から学べます☆教室風景をインスタグラムにアップ中♪
絵手紙	第1・3金	10:00~11:30	4/21~9/15		20名	初回全納 10回分 11,500円	この機会に趣味の幅を広げてみませんか？初心者歓迎！講師は久留米市芸術奨励賞を受賞。
水彩画	第2・4金	10:00~12:00	4/14~9/8			初回全納 10回分 11,500円	水彩画の技法を学び、自分の世界を表現しましょう。初心者歓迎！講師は第80回水彩連盟展文部科学大臣賞を受賞
小学生 書道教室 Kids	水	16:30~18:00 上記時間内50分	4/12~3/27	小学生	10名程度	月謝 ~3,520円	文字を書く基本を学ぶと共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
ハニーズジュニアダンスアカデミー Kids	木	17:30~18:30	4/6~3/21	小学生	20名	月3回 月謝7,700円他、入会金・ユニフォーム・グッズなど別途必要	講師は主に福岡ソフトバンクホークスの現役又はOG。チア+ストリートダンスの基礎を楽しみながら覚えられます。男の子もぜひどうぞ！
キッズダンス(初中級) Kids	土	10:30~11:30	4/8~3/16	小学生以上	20名	月謝 ~5,500円	講師はドリカム・東方神起等のバックアップダンサーやNY・LAで活動経験のある現役ダンサー。ダンスの基礎を身につけて表現を楽しみます！
キッズダンス(入門クラス) New Kids	土	11:40~12:40		小学生以上			入門者向け。音楽に合わせて体を動かすのって楽しいですよ！男の子もぜひどうぞ！
教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
幼児水泳教室 Kids	水 木 金	16:30~17:30	4/12~6/21 4/13~6/22 4/14~6/23	幼児 年少3歳~6歳	13名	初回全納 10回分 9,300円	年少になる年の3歳から参加できます。顔付~バタ足~クローリング、幅広く指導いたします♪
小学生水泳教室 Kids	水 木 金 土	17:00~18:00 18:00~19:00 17:00~18:00 18:00~19:00	4/12~6/21 4/13~6/22 4/14~6/23 4/8~6/17	小学生	21名程度	初回全納 10回分 9,300円	顔付~バタ足~クローリング、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
泳がナイト!	水	19:00~20:00	4/12~6/21	中学生以上			
たのシムスイむ!	金	11:00~12:00	4/14~6/23	15歳高校生以上	15名	初回全納 10回分 10,400円	泳げない方、泳ぎを上達させたい方、新しい泳法を教わりたい方…各自の目標に近づくように指導していきます。

※月謝制の教室は、その月の教室開催回数により月謝金額に変更があります。

申込方法

※ 定員に満たない教室は定員になるまで募集を継続します。

※ どの教室も見学・体験(1回)できます。

また、小学生水泳教室以外は、定員になるまでは単発参加できます。

【見学料】：無料 【体験・単発参加料】：各教室単価+200円+税です。

10:00~20:00の間でお気軽にお問合せ下さい。

教室によっては、体験・単発参加もできますので、お気軽にお問合せ下さい。

休館日

□ 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)、12/28~1/4

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

