

久留米市民温水プール 2022年度 前期Ⅰ期(4~6月) 講座一覧

教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費	内容
朝ヨガ	日	10:30~11:30	4/10~6/26	小学生以上	40名	月謝(税込) 高校生以上:3520円 小・中学生:1760円	朝のヨガは心身ともに満たしくなれます。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	4/10~6/26	15歳高校生以上	40名	月謝 ~3,520円(税込)	大好評の教室を日曜日に体験しませんか? 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!!
ボディアタック NEW	火	18:50~19:50	4/12~6/21	一般	30名	月謝 ~3,520円(税込)	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、シェイプアップに効き目あり!
リフレッシュヨガ	火	20:00~21:00	4/12~6/21			月謝 ~3,520円(税込)	身体も気持ちもスッキリ! 初心者の方も男性もお気軽に!
おとな ペン字 NEW	水・木	10:30~12:00	4/13~9/28	一般	10名	月謝 ~1,980円(税込)	きれいな文字は自分の財産。基礎からやりたい方、落ちついた時間をもちたい方、お気軽にとどうぞ。
ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	4/13~6/22			月謝 ~3,520円(税込)	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	4/6~6/22	60歳以上	15名	月謝 ~3,520円(税込)	筋肉の維持・向上のための運動を行います。何歳からでも筋肉は付きます。介護予防にもなります。可能性は無限大☆
ハローフラダンス	水1-3木	13:30~15:00	4/21~9/15	一般	30名	月謝 ~2,200円(税込)	フラダンスの基礎から学ぶことができます☆
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	4/14~6/23			月謝 ~3,520円(税込)	筋膜リリースをメインにピラティス・ストレッチ。姿勢改善で美しいランGET!
ZUMBA(夜)	木	20:00~21:00	4/14~6/30	一般	40名	月謝 ~3,520円(税込)	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!!
絵手紙	水1-3金	10:00~11:30	4/15~9/16			月謝 ~2,000円(税込)	絵手紙の手法を学び、趣味の幅を広げてみませんか? 初心者の方もお気軽に!
水彩画	水2-4金	10:00~12:00	4/8~9/9	一般	20名	初回全納 8,800円 10回分	水彩画の技法を学び、自分の世界を表現してみましょ。初心者の方もお気軽に!
夜ヨガ	金	19:30~21:00	4/8~6/24			月謝 ~3,960円(税込)	一週間の疲れをリセット。初心者の方でヨガを体験したい方も是非ご参加ください。男性もお気軽に!
小学生 書道教室	水	16:30~18:00 上記時間内50分	4/6~2023.3/22	小学生	10名程度	月謝 ~3,320円(税込)	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
キッズダンス(初級) NEW	土	10:30~11:30	4/9~2023.3/25	小学生以上	20名	月謝 ~5,500円(税込)	初心者向け。楽しく音楽に合わせて体を動かして、ダンスの基礎を身につけます。
キッズダンス(中・上級) NEW	土	11:40~12:40				ダンス経験者又は当施設キッズダンス初級経験者。楽しく踊って自分を表現しよう!	

教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費	内容
幼児水泳教室(水)	水	16:30~17:30	4/13~6/22	幼児 年少3歳~6歳	13名	初回全納 8,800円(税込) 10回分	年少になる年の3歳から参加できます。願付~バタ足~クロール、幅広く指導いたします♪
幼児水泳教室(木) NEW	木		4/14~6/23				
幼児水泳教室(金)	金		4/15~6/24				
小学生水泳教室(水5)	水	17:00~18:00	4/13~6/22	小学生	21名	初回全納 8,800円(税込) 10回分	願付~バタ足~クロール、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
小学生水泳教室(水6) NEW	水	18:00~19:00					
小学生水泳教室(木5) NEW	木	17:00~18:00	4/14~6/23				
小学生水泳教室(木6) NEW	木	18:00~19:00					
小学生水泳教室(金5)	金	17:00~18:00	4/15~6/24				
小学生水泳教室(金6)	金	18:00~19:00					
小学生水泳教室(土) NEW	土	10:00~11:00	4/16~6/25				
泳がナイト!	火	18:00~19:00	4/12~6/21	一般	15名	初回全納 9,900円(税込) 10回分	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。
たのしむスイむ!	金	11:00~12:00	4/15~6/24				

※水彩画教室以外の「多目的ホール教室」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

休館日以外の10:00~20:00まで、受付窓口・電話・FAXでお申込み下さい。
受講される方の氏名・年齢(学年)・連絡先・希望する教室名をお伝え下さい。

応募者多数の場合は抽選となります。

抽選結果は、3/29(火)正午以降、当施設HPにてご確認ください。

受付期間

2022年 3月8日(火)~2022年 3月27日(日)まで
※ 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。
教室によっては、体験・単発参加もできますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

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