

久留米市民温水プール 2024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  |
|---------------|-----------------------|-------------|----------------------------|-----------|-----------|-------------------------|---|--|
| 多目的ホール教室(3ヵ月) | 朝ヨガ                   | 日           | 10:30~11:30                | 4/14~6/30 | 小学生以上     | 40名                     | 初回全納 10回分<br>高校生以上:9,000円<br>小・中学生:4,500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                | 4/14~6/30 |           |                         | 初回全納 10回分<br>9,000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           | 火           | 10:00~11:00                | 4/9~6/25  | 15歳高校生以上  | 10名                     | 初回全納 10回分<br>9,000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                | 4/9~6/25  |           | 30名                     | 初回全納 10回分<br>9,000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！  |
|               | ビューティーピラティス           | 水           | 13:00~14:00                | 4/10~6/19 |           | 30名                     | 初回全納 10回分<br>9,000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                | 4/10~6/19 | 60歳以上     | 15名                     | 初回全納 10回分<br>9,000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                | 4/11~6/20 | 15歳高校生以上  | 30名                     | 初回全納 10回分<br>9,000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                | 4/11~6/20 |           | 40名                     | 初回全納 10回分<br>9,000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 | 4/12~6/21                  | 40名       |           | 初回全納 10回分<br>10,100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  |
| 半年            | おとな ペン字               | 第2・4水       | 10:30~12:00                | 4/10~9/25 | 15歳高校生以上  | 10名                     | 月謝<br>~1,980円   | 基礎から学びたい方、落ち着いた時間をもちたい方、お気軽にどうぞ。   |
|               | ハローフラダンス              | 第1・3木       | 13:30~15:00                | 4/18~9/5  |           | 30名                     | 初回全納 10回分<br>11,200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Instagramにアップ中♪                               |
|               | 絵手紙                   | 第1・3金       | 10:00~11:30                | 4/19~9/6  |           | 20名                     | 初回全納 10回分<br>11,200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。                                      |
| 通年            | 小学生 書道教室 Kids         | 水           | 16:00~18:00<br>上記時間内50分    | 4/10~3/19 | 小学生       | 10名程度                   | 月謝<br>~3,520円   | 毛筆:毛筆をすると硬筆も上手に！硬筆:正しい鉛筆の持ち方から知ることが出来ます。基礎が身につけばノートの字も変わります。講師は書写検定硬筆・毛筆各1級を取得 |
|               | ハニーズジュニアダンスアカデミー Kids | 木           | 17:30~18:30                | 4/4~3/27  |           | 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                | 4/6~3/22  | 小学生以上     | 20名                     | 月謝<br>~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) Kids    |             | 11:40~12:40                |           |           |                         |   | 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  |
| プール教室(3ヵ月)    | 幼児水泳教室 Kids           | 水           | 16:30~17:30                | 4/10~6/19 | 幼児年少3歳~6歳 | 13名                     | 初回全納<br>10回分<br>9,000円                                | 年少になる年の3歳から参加できます。顔付~バタ足~クロール、幅広く指導いたします♪                                      |
|               |                       | 木           |                            | 4/11~6/20 |           |                         |   |  |
|               |                       | 金           |                            | 4/12~6/21 |           |                         |   |  |
|               | 小学生水泳教室 Kids          | 水           | 17:00~18:00<br>18:00~19:00 | 4/10~6/19 | 小学生       | 21名程度                   | 初回全納<br>10回分<br>9,000円                                | お持ちのバッグ・水着・キャップでOK。顔付け出来なくても安心、泳力別指導。顔付~バタ足~クロール、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪              |
|               |                       | 木           | 17:00~18:00<br>18:00~19:00 | 4/11~6/20 |           |                         |   |  |
|               |                       | 金           | 17:00~18:00<br>18:00~19:00 | 4/12~6/21 |           |                         |   |  |
|               |                       | 土           | 10:00~11:00                | 4/13~6/23 |           |                         |   |  |
| 泳がナイト!        | 水                     | 19:00~20:00 | 4/10~6/19                  | 中学生以上     | 15名       | 初回全納<br>10回分<br>10,100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。 |  |
| たのしみスイむ!      | 金                     | 11:00~12:00 | 4/12~6/21                  | 15歳高校生以上  |           |                         |   |  |

- ※ 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。
- ※ 受付期間終了時点で参加人数が少ない教室は、開催を見送る場合があります。

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。

**先着順** 受講される方は(単発参加者含む)、毎回教室開始時間15分前に受付へお越し下さい。

受付期間

2024年 3月5日(火)~3月24日(日)まで ※定員に達していない教室は引続き募集

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