

久留米市民温水プール 2021年度 後期(1~3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             | 1/9~3/27   | 小学生以上    | 40名 | 月謝<br>高校生以上~3,520円<br>小・中学生~1,760円 | 朝のヨガは心身ともに清々しくなれます。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             | 1/9~3/27   | 15歳高校生以上 | 40名 | 月謝<br>~3,520円                      | 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!! |   |  |
| さわやかスタイルアップ    | 火     | 9:50~10:50              | 1/18~3/29  | 一般       | 30名 | 月謝<br>~3,520円                      | 音楽に合わせて体を動かしてリフレッシュ♪筋トレやストレッチで身体を美しく引き締めましょう!     |   |  |
| ゆったり身体ケア       | 火     | 18:50~19:50             | 1/18~3/29  |          |     |                                    | リズム体操等のトレーニングとストレッチを行います。運動を始めたい方必見☆              |   |  |
| リフレッシュヨガ       | 火     | 20:00~21:00             | 1/18~3/29  |          |     |                                    | 身体も気持ちもスッキリ♪初心者の方も男性もお気軽に!                        |   |  |
| ビューティーピラティス    | 水     | 13:00~14:00             | 1/5~3/30   |          |     |                                    | 呼吸法を学び、インナーマッスを鍛え、『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             | 1/5~3/23   |          |     |                                    | 60歳以上   | 15名   | 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       | 第1・3木 | 13:30~15:00             | 10/21~3/17 | 一般       | 30名 | 月謝<br>~2,200円                      | 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             | 1/6~3/31   |          |     | 月謝<br>~3,520円                      | 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インGET!            |   |  |
| ZUMBA(夜)       | 木     | 20:00~21:00             | 1/6~3/24   |          |     | 月謝<br>~3,520円                      | 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            | 第1・3金 | 10:00~11:30             | 10/1~3/18  |          |     | 月謝<br>~2,000円                      | 20名   | 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            | 第2・4金 | 10:00~12:00             | 10/8~3/25  |          |     | 初回全納<br>8,800円 10回分                | 20名   | 水彩画の技法を学び、自分の世界を表現してみよう。初心者の方もお気軽に!           |  |
| 夜ヨガ            | 金     | 19:30~21:00             | 1/7~3/25   |          |     | 月謝<br>~3,960円                      | 40名   | 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参加ください。男性もお気軽に! |  |
| ジュニア英会話        | 金     | 18:00~19:00             | 10/13~3/25 |          |     | 小1~3                               | 8名  | 月謝<br>~6,600円                                 | 外国人講師によるレクレーションを取り入れた楽しい英会話教室 教材費:3590円                  |
| 書道教室           | 水     | 16:30~18:00<br>上記時間内50分 | 4/7~3/23   |          |     | 小学生                                | 10名程度   | 月謝<br>~3,520円                                 | 文字を書く基本を学ぶと共に成功体験をつねにすることで最後までやり遂げる力を身につけます              |
| カワイ体育教室        | 火     | 17:00~18:00             | 4/6~3/29   |          |     |                                    | 20名   | 月謝<br>5,060円                                  | ほめて認めて気持ちよくなるをモットーに、マット運動など基本的な運動の実践を行います。 <b>体験1回無料</b> |

  

| 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 | 1/5~3/23 | 幼児<br>3~6歳 | 各13名       | 初回全納<br>8,800円<br>10回分 | 顔付~ハタ定~クロール、<br>幅広く指導いたします♪                                   |
| 幼児水泳教室(金) <b>新</b>   | 金  | 16:30~17:30 | 1/7~3/25 |            |            | 初回全納<br>7,920円<br>9回分  |   |
| 小学生水泳教室(水5)          | 水  | 17:00~18:00 | 1/5~3/30 | 小学生        | 各21名<br>程度 | 初回全納<br>8,800円<br>10回分 | 顔付~ハタ定~クロール、<br>基本動作を覚えて完泳を目指そう♪                              |
| 小学生水泳教室(水6) <b>新</b> | 水  | 18:00~19:00 | 1/5~3/30 |            |            | 初回全納<br>7,920円<br>9回分  |   |
| 小学生水泳教室(金5)          | 金  | 17:00~18:00 | 1/7~3/25 |            |            |                        |   |
| 小学生水泳教室(金6) <b>新</b> | 金  | 18:00~19:00 | 1/7~3/25 |            |            |                        |   |
| 泳がナイト!               | 水  | 19:00~20:00 | 1/5~3/30 | 一般         | 各15名       | 初回全納<br>9,900円<br>10回分 | 泳げない方、泳ぎを上達させたい方、<br>新しい泳法を教わりたい方...<br>各自の目標に近づくように指導していきます。 |
| たのしみスイム! <b>新</b>    | 金  | 11:00~12:00 | 1/7~3/25 |            |            | 初回全納<br>8,910円<br>9回分  |   |

※カワイ体育教室 以外の月謝制の教室は、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**

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)・電話番号・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。

参加できるかどうかの確認は、12/27(月)正午に当施設のHPをご覧ください。  
お電話で確認されたい方は、その旨をお申込み時にお伝え下さい。

**受付期間**

2021年 12月8日(水)~12月26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