

久留米市民温水プール 2022年度 後期Ⅲ期(10~3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	10/9~12/18	小学生以上	40名	初回全納 11回分 高校生以上:9,680円 小・中学生:4,840円	朝のヨガで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	10/9~12/18	15歳高校生以上	40名	初回全納 11回分 9,680円	大好評の教室を日曜日も! 音楽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 <b>NEW!</b>	火	18:50~19:50	10/18~12/20	小学生以上	30名	初回全納 10回分 8,800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	10/18~12/20			初回全納 10回分 8,800円	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	第2・4水	10:30~12:00	10/12~3/22	一般	10名	月謝 ~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。
ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	10/12~12/21	一般	30名	初回全納 10回分 8,800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。
ココモーショントレーニング	水	14:30~15:30	10/12~12/21	60歳以上	15名	初回全納 10回分 8,800円	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	10/20~3/16	一般	30名	初回全納 10回分 11,000円	講師はハワイ国際大会団体3位の方。フラダンスの基礎から学ぶことができます☆おうちハワイも♪
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	10/13~12/22	一般	30名	初回全納 10回分 8,800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	10/13~12/22	一般	40名	初回全納 10回分 8,800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	10/7~3/17	一般	20名	初回全納 11回分 11,000円	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	10/14~3/24	一般	20名	初回全納 10回分 8,800円	水彩画の技法を学び、自分の世界を表現しましょう。初心者の方もお気軽に!
夜ヨガ	金	19:30~21:00	10/14~12/23	一般	40名	初回全納 11回分 10,890円	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下さい!
小学生 書道教室 <b>定員</b>	水	16:30~18:00 上記時間内50分	10/12~3/22	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 <b>NEW!</b>	木	17:30~18:30	10/13~3/16	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(初級)	土	10:30~11:30	10/15~3/25	小学生以上	20名	月謝 ~5,500円	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。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	水	16:30~17:30	10/12~12/21	幼児 年少3歳~6歳	13名	初回全納 8,800円 10回分	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		10/13~12/22				
	金		10/14~12/16				
小学生水泳教室	水	17:00~18:00	10/12~12/21	小学生	21名程度	初回全納 8,800円 10回分	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	10/13~12/22				
	金	17:00~18:00	10/14~12/16				
	土	18:00~19:00	10/15~12/17				
泳がナイト! たのしみスイむ!	火	18:00~19:00	10/18~12/20	一般	15名	初回全納 9,900円 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。
	金	11:00~12:00	10/14~12/16				

※月謝制の教室は、その月の教室開催回数により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9/27(火)正午以降、当施設HPにてご確認ください。

受付期間

□ 2022年 9月6日(火)~2022年 9月25日(日)まで

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。

10月1日から、これまで税抜き料金だった体験・単発参加料金を、税込料金に改定させていただきます。ご了承下さいますようお願いいたします。

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・アスビルグループ 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