

久留米市民温水プール 2022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	1/8~3/26	小学生以上	40名	初回全納 8回分 高校生以上:7,040円 小・中学生:3,520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	1/8~3/26	15歳高校生以上	40名	初回全納 8回分 7,040円	大好評の教室を日曜日にも！音楽に合わせ楽しく身体を動かしてストレス解消!!	
シンプルトレーニング & ストレッチング <b>New</b>	火	10:00~11:00	1/17~3/28		20名	初回全納 7回分 6,160円	人生100年時代！早い内から長く動ける体づくりを。何歳からでも身体と血管を柔らかくできます♪	
ボディアタック	火	18:50~19:50	1/17~3/28		30名	初回全納 7回分 6,160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	1/17~3/28	一般	30名	初回全納 7回分 6,160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 <b>定員</b>	第2・4水	10:30~12:00	1/11~3/22		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	1/11~3/29		30名	初回全納 9回分 7,920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	1/11~3/29	60歳以上	15名	初回全納 9回分 7,920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す。介護予防にもなります。可能性は無量大☆	
多目的ホール教室 ハローフラダンス(半年)	第1・3木	13:30~15:00	1/5~3/16		30名	初回全納 5回分 5,500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	1/5~3/23		30名	初回全納 9回分 7,920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	1/5~3/23	一般	40名	初回全納 9回分 7,920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(半年)	第1・3金	10:00~11:30	1/6~3/17		20名	初回全納 5回分 6,000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(半年)	第2・4金	10:00~12:00	1/13~3/24		20名	初回全納 4回分 4,400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！講師は第80回水彩連盟展文部科学大臣賞を受賞	
夜ヨガ	金	19:30~21:00	1/6~3/24		40名	初回全納 9回分 8,910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	1/11~3/22	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(通年)	木	17:30~18:30	1/12~3/16	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)(通年)	土	10:30~11:30	1/7~3/25	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	
プール教室	水	16:30~17:30	1/11~3/29	幼児 年少3歳~6歳	13名	初回全納 9回分 7,920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		1/5~3/23					
	金		1/6~3/24					
	小学生水泳教室	水	17:00~18:00	1/11~3/29	小学生	21名程度	初回全納 9回分 7,920円	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	1/5~3/23				
		金	17:00~18:00	1/6~3/24				
		土	17:00~18:00	1/6~3/24				
泳がナイト!	水	19:00~20:00	1/11~3/29	一般	15名	初回全納 9回分 8,910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	1/6~3/24					

※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

