

久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39 ~施設だより~

TEL(0942)21-2040 FAX(0942)21-1140

ホームページ <http://ssk-kurume-pool.com/>

発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ



くるっぼ

久留米市イメージキャラクター



第 89 号

2024.12.20

★あけましておめでとうございます★

今年巳年。「これまでの努力や準備が実を結び始める時期で、辛抱強さが試される年(CUOカードコラムより)」だそうです。何をするにも健康な身体あってのこと。今年も当施設をご活用下さい。

当施設は約30年、世代を超えてご愛顧いただいております。今どき珍しく開館時とはほぼ変わらない料金です。いつでも安全に楽しく健康づくりをしていただけるようスタッフ一同全力を注ぎます。

今年もどうぞよろしくお祈りします(˘▽˘)/

★おすすめ商品★

タオルキャップ

プールやお風呂上りに被ればあつという間にかわいいキャラクターに変身。吸水性が高くドライヤー使用が短く済み、電気代の節約にもなります。大人も使えますので、ご家族で使えば更なる節約に…(o^-^o)



ストレッチポール

運動後や寝る前に乗ると、酷使して硬くなった筋肉がほぐれて、骨格の位置を元に戻す効果があります。筋肉に疲れを残さないの、ケガの予防になります。アスリートは勿論、医療現場でも使われており、ご家庭でも使う方が増えています。



使用後床に体を戻すと、全身が床に吸い付いたようになり、暫くこのまま横になりたいと思う程気持ちいいですよ！寝る前に使うとよく眠れます。

1本の棒になったものと、半分に分けて使えるもの(ハーフ)があります。ハーフはかまぼこ型なので転げ落ちる心配がなく、持ち運びに便利です。又、逆さまにして体幹トレーニングに用いることもできます。トレーニング室に置いてありますのでお気軽にトレーナーに乗り方・使い方をお尋ね下さい。

結構なお値段ですが、価値を生むかどうかは自分次第。2月の臨時休館にご自宅で使われてみては？

1月カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

おいせ

2月の臨時休館 2/2(日)~2/21(金)

- …休館日
- …スタンプ2倍
- …水中歩行フリーアドバイス 14時~30分
- …CNポイント2倍
- …スタンプ3倍・CN10倍



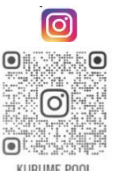
★1月 特別キャンペーン★

朝ヨガ…1 コイン(500円)で体験できます☆

11月から1ヶ月ごとに教室を変えて、初めて教室参加される方に1コイン体験を実施しています。お申込みは受付窓口又はお電話で！

1月は毎週日曜日 10:30~11:30に行われている「朝ヨガ教室」です。ヨガは「今の自分を知る」事が目的です。親子で参加も可能です。柔軟性の向上と、しなやかな筋肉でケガの予防になり、脂肪がつきにくくなり、脂肪のつきにくい体質になります。

又、リラクゼーション効果により自律神経が整うことで、肩こり腰痛、ひざ痛、頭痛、生理不順などが改善されやすくなります。私が体験した時は気分が良く一日中体がポカポカしていました！ぜひ一度体験してみてください！



KURUME.POOL