

# 久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39

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

～施設だより～



くるっぴ

久留米市イメージキャラクター



第 90 号

## ★臨時休館のお知らせ★

### 2/2(日)～2/21(金)

上津クリーンセンターの定期点検に伴う、熱源供給ストップのため、上記の期間臨時休館しますのでご了承下さい。プールの水も入替えます(o^ー^o)



## ★ワンコインキャンペーン★

### 2月のピックアップ2教室 参加者募集

#### ・ビューティピラティス教室



♡ 2/26 水曜 13:00～14:00

#### ・筋膜リリース de 美ボディ教室



2/27 木曜 18:50～19:50

初参加の方に限り、1回だけ500円でご参加いただけます。先着順。どちらもピラティスの教室です。

ピラティスは、体幹(体の深い部分の筋肉)や四肢を鍛えるので、転倒防止や姿勢改善、柔軟性の向上、筋持久力の向上、ストレス解消、疲労と慢性の痛みを減少させる等たくさんの効果が期待できます。又、リハビリでも取り入れられています。

一言でいうと「自分の身体を正しく使えるようになる運動」です。サッカーのクリスチアーノ・ロナウドや野球のイチロー・和田毅さん、ソフトバンクホークスの近藤健介選手などスポーツ選手や芸能人・モデルさんがピラティスを取り入れているのは知られていますが、上皇后美智子様も頸椎性神経根症や腰椎の変形性変化による下肢の筋力低下回復の為に20年前くらいからピラティスを取り入れてあったそうです。大腿骨骨折後の驚異的な回復も運動してあったからでしょうか？この機会に体験されては？

## 2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ✿
						22
23	24	25	26	27 ◇	28 ○	

- …休館日
- ◇ …スタンプ2倍
- …CNポイント2倍
- ✿ …スタンプ3倍・CN10倍
- ◇ …水中トレーニングフリーアドバイス

2月はありません

## ★おねがいごと★

- ① 更衣室洗面台の上に、髪の毛を入れる小さなごみ入れを置いていますが、先日ここにタバコの箱が入っていてタバコの臭いが酷くしました。防火の為に当施設では大きなゴミ箱を置いておらず、館内は現在禁煙にさせていただいております。
- ② トレーニング室のストレッチコーナーのガラス面と、ギャラリー室のガラス面に沿って、防火シャッターが設置されています。火災の場合、正常に閉まらなくなりますのでこの下には何も置かないで下さい。  
誰もが安全に、安心して利用できるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## ★休館中はご自宅で運動継続を★

体が固まらないように、足踏みでもストレッチでも良いので体を動かして下さい。スロージョギングやラジオ体操もおススメです(^▽^)/

