

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

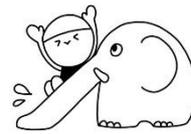
発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ



HP



Instagram



ぞうさんすべり台があるよ!



2025.8.20

第 97 号

★臨時休館★

9/29 (月) ~ 10/2 (木) よろしくお祈りします



プールの水の入替えと清掃、トレーニング器具点検等の為、上記の期間臨時休館とさせていただきます。ご了承下さいませようお願いします。

★後期教室生募集★



9/2 (火) ~ 9/21 (日)

10月開講教室生を募集します! **先着順**



大人の運動教室...11教室 文化系教室...4教室

キッズ運動教室...8教室 水泳教室...6教室 

~新規開講2教室~

① **ピラティス教室(木) 18:50~19:50**

ジョセフ・ピラティスさんが考案したピラティスは、K-POP アイドルが行っているというもあり、今第3次ブームです。

専門講師から骨盤・背骨・股関節・肩甲骨を意識的に「正しく動かす」ことを学ぶことで、身体が動かしやすい自然な位置に骨や内臓を配置する力を鍛えて姿勢改善になる他、呼吸法によって自律神経をコントロールしていくことから、ストレス解消→免疫力向上・良質な睡眠効果があります。健康的なダイエットにもなりますし、リハビリで取り入れる医療機関も増えています。

② **ヨガセラピー教室(金) 13:30~14:30** 

5000年の歴史があるヨガは、当初は瞑想に入る前の準備運動だったそうですが、ストレス社会の現代ではリラックス効果が高い上、筋力・柔軟性の向上、関節可動域拡大効果があるので人気。コロナ禍で人気再燃。又、練習により心疾患・高血圧・糖尿病の予防改善効果もあり、血圧を下げる・血糖値安定が科学的に証明されています。専門講師から体の動かし方と呼吸法を学べます。

痛みに対しての対応も含まれていますので、痛みにお悩みの方も安心して運動できます。

ピラティスかヨガかどちらか迷われる又はどう違う?

と思われる方は、両方の体験をお勧めします(∇∇)/

お気軽にお問合せ下さい。

9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	~10/2 まで臨時休館			

- ...休館日
- ◇ ...スタンプ2倍
- ...CNポイント2倍
- ★ ...65歳以上3倍
- ✿ ...スタンプ3倍・CN10倍
- ◇ ...水中歩行フリーアドバイス 14時~30分

★水彩画展開催★

9/12 (金) ~ 10/10 (金)

自主事業水彩画教室作品展を上記日程で開催します。残念ながら販売はされていません。

人気の教室なので、新規入会が難しいのですが、只今若干名参加者募集中です。お気軽にご見学下さい。水彩画展の次は絵手紙作品展の予定です。

★土日はプールであそぼう!★

夏休み期間中に行った「プールで遊ぼう!」を好評の為、引続き土・日曜だけ開催します。小学生がたまたま居合わせた幼児さんと遊んでくれたり...ほのぼの風景もありました。遊び物は優しく扱って下さい。 

UCCコーヒー鑑定士監修 **プロテイン(6.1g)入りコーヒー** 新発売!



おからクッキー等と一緒にくつろぎの時間を!

アップルパイ・あんバターは少しトースト

すると更に美味しくなります。お試しください!

