

久留米市民温水プール 2021年度 前期Ⅰ期(4~6月) 講座一覧

教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費	内容
朝ヨガ	日	10:30~11:30	4/4~6/27	小学生以上	40名	月謝 高校生以上:3200円 小・中学生:1600円	朝のヨガは心身ともに清々しくなれます。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	4/4~6/27	15歳高校生以上	35名	月謝 ~3,400円	大好評の教室を日曜日に体験しませんか? 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!!
さわやかスタイルアップ	火	9:50~10:50	4/13~6/22	一般	30名	月謝 ~3,000円	音楽に合わせて体を動かしてリフレッシュ♪ 筋トレやストレッチで身体を美しく引き締めましょう!
ゆったり身体ケア	火	18:50~19:50	リズム体操等のトレーニングとストレッチを行います。運動を始めたい方必見☆				
リフレッシュヨガ	火	20:00~21:00	身体も気持ちもスッキリ♪ 初心者の方も男性もお気軽に!				
ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	4/14~6/23				呼吸法を学び、インナーマッスを鍛え、『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	4/7~6/23	60歳以上	15名	月謝 ~3,000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	4/1~9/16	一般	30名	月謝 ~2,000円	フラダンスの基礎から学ぶことができます☆
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	4/8~6/24				筋膜リリースをメインにピラティス・ストレッチ・姿勢改善で美しいラインGET!
ZUMBA(夜)	木	20:00~21:00	4/1~6/24				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	4/2~9/17	20名	月謝 ~2,000円 初回全納 8,000円 10回分	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	4/9~9/24			水彩画の技法を学び、自分の世界を表現してみよう。初心者の方もお気軽に!	
夜ヨガ	金	19:30~21:00	4/2~6/25	一般	40名	月謝 ~3,600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ください。男性もお気軽に!
ジュニア英会話	金	18:00~19:00	4/2~2022.3/25	小1~3	8名	月謝 ~6,600円	外国人講師によるレクリエーションを取り入れた楽しい英会話教室
書道教室	水	16:30~18:00 上記時間内50分	4/7~2022.3/23	小学生	10名程度	月謝 ~3,320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
カワイ体育教室	火	17:00~18:00	4/6~2022.3/29	小学生	20名	月謝 ~4,400円	ほめて認めて気持ちよくなるをモットーに、マット運動など基本的な運動の実践を行います。体験1回無料

多目的ホール

プール教室

※カワイ体育教室 以外の月謝制の教室は、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

- 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。

受付期間

- 2021年 3月9日(火)~2021年 3月21日(日)まで
※ 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。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