

# 久留米市民温水プール 平成29年度 前期講座一覧

	教室名	曜	時間	期間	対象	定員	回数	参加費	内容
プ ー ル	一般水泳教室 (昼)	金	11:00~12:00	4/14~6/23	一般	15名程度	10回	8,000円	泳げない人を対象にクロールが泳げることを目指します! また、健康増進を図り体力向上を図ります。
	ナイトスイム	水	19:00~20:00	4/12~6/21	一般	15名程度	10回	8,000円	
	運動不足解消!水中シェイプ	水	11:00 ~ 12:00	4/12~6/21	一般	20名	10回	7,500円	音楽に合わせて楽しく動き、 身体を引き締めましょう!
	肩こり・腰痛・膝痛予防 水中歩行	木	11:00 ~ 12:00	4/13~6/22	一般	20名	10回	7,500円	水中歩行の基本、効果的な歩き 方を学びます。
	小学生水泳教室(水5)	水	17:00 ~ 18:00	4/12~6/21	小学生	21名程度	10回	7,000円	泳力別に分かれ、水慣れから 25m泳げるようになることを目 指しています!
	小学生水泳教室(水6)	水	18:00 ~ 19:00	4/12~6/21	小学生	21名程度	10回	7,000円	
	小学生水泳教室(金5)	金	17:00 ~ 18:00	4/14~6/23	小学生	21名程度	10回	7,000円	
	小学生水泳教室(金6)	金	18:00 ~ 19:00	4/14~6/23	小学生	21名程度	10回	7,000円	
多 目 的 ホ ー ル	やさしいヨガ	火	12:00 ~ 13:00	4/11~9/5	一般	40名	18回	13,500円	ヨガの基本から学ぶことができ ます。
	ヨガ	金	19:30 ~ 21:00	4/14~9/1	一般	40名	18回	14,400円	初級から始めます。ヨガを体験 したい方、是非ご参加ください
	ZUMBA (昼)	火	14:00 ~ 15:00	4/11~6/20	一般	40名程度	10回	7,500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!!
	ZUMBA (夜)	木	20:10 ~ 21:10	4/13~6/22	一般	40名程度	10回	7,500円	
	のびのびエアロピクス	火	19:00 ~ 20:00	4/11~9/5	一般	30名	18回	13,500円	身体をしっかりと動かし、脂肪 燃焼させて身も心もスッキリし ましょう。
	エアロ&プチトレ	火	20:10 ~ 21:10	4/11~9/5	一般	30名	18回	13,500円	音楽に合わせて、楽しく・効果 的に脂肪を燃焼します。
	ビューティーピラティス	水	13:00 ~ 14:00	4/12~8/30	一般	30名	18回	13,500円	呼吸法を学び『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	4/12~6/21	一般	30名	10回	7,500円	ロコモ予防と改善を目的とした 教室です。
	フラダンス教室	木	13:30~15:00	4/20~9/21	一般	30名	10回	8,000円	フラダンスの基礎から学ぶこと ができます。
	しっかりボディメイク	木	19:00 ~ 20:00	4/13~9/7	一般	30名	18回	13,500円	呼吸法を学び、インナーマッス ルを中心に運動を行います。
	絵手紙教室	金	10:00 ~ 11:30	4/21~9/15	一般	20名	10回	7,000円	絵手紙の手法を学び、趣味の幅 を広げてみませんか?
	水彩画教室	金	10:00 ~ 12:00	4/14~9/22	一般	20名	10回	7,000円	水彩画の技法を学び、自分の世 界を表現してみましょう。
	体育教室	火	17:00 ~ 18:00	4/11~年間40回	小学生	20名	年間40回	月謝 4,320円	マットやなわとび運動など、基 本的な運動の実践を行います。
	器械体操教室	金	17:00 ~ 18:00	4/14~年間40回	小学生	20名	年間40回	月謝 4,320円	マット運動など体育教室に比べ 高度な運動の実践を行います。

## 申込方法

9時30分~21時まで施設内ロビー付近にて申込み窓口準備しております。

申込期間中に申込み窓口にて受け付けを行います。

応募者多数の場合は抽選(体育教室・器械体操教室は先着順となります。)

※ 不当選者のみお電話にてお知らせを致します。4月4日(火)にご連絡致します。

## 受付期間

平成29年3月22日(水)から平成29年4月2日(日)まで

※ 定員に満たない教室クラスは定員になるまで募集を継続します。

# 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

