

# 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



2023.2.20



くるっぼ

久留米市イメージキャラクター



第67号

## ★コロナ対策にご協力を!★

引続き当施設では、誰もが安心・快適にご利用いただけるよう、消毒等の感染対策を行います。皆様のご協力をお願いします。



## ★4月開講講座受講生募集中!★

春です🌸今年は何か始めてみませんか?  
フラダンス・絵手紙・からだアンチエイジング・水泳など…ぜひ一度ご見学下さい!

詳しくは裏面へ



募集締切 3月12日(日)



□キッズダンス無料体験 11:40~12:40



3/11,18,25(土) 小学生以上  
ダンスをやったことのない入門クラス  
の体験会です。ご応募下さいね♪

## ★工作教室★

3/25(土) 13:00~14:00

参加費 700円 定員 10名



木製サイコロで万年カレンダーを作ります。自然素材とお気に入りの色で毎日を楽しもう☆



## ★お子様にも押印★

2/24(金)から、4歳以上中学生以下のプール利用者にもスタンプを押印させていただきます! みなさん、たくさん集めて「無料利用&健康」をGETして下さいね!



## ★トレーニング室模様替え★

長期休館でプールの水もキレイになりましたが、トレーニング室にも変化が…その他、施設内、目につく所があちこち変わっています。

ぜひご感想を  
きかせて下さい!



## 🌸3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	

- …休館日
- …CNポイント2倍
- …水中歩行フリーアドバイス
- ◇ …スタンプ2倍
- △ …スタンプ3倍
- …キッズダンス体験会

## ★無料栄養相談会★

3/26(日) 10:00~12:00

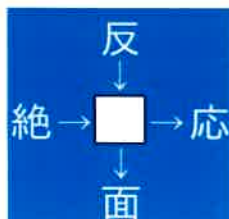
1フロアで行います。3日分位の食事・間食記録をも持参されてみては?とにかくお気軽にどうぞ♪

## ★脳トレしよう★

### 穴埋め二字熟語漢字クイズ!

下の空白に当てはまる漢字を記入してください♪  
正解をご回答頂いた方に、スタンプカードのスタンプ1個プレゼントいたします!!

みなさん、ぜひチャレンジされてください☆  
回答は受付までお持ちください。



前回のこたえ



久留米市民温水プール 2023年度 前期(4~6月) 講座一覧

	教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
多目的ホール教室(3ヶ月)	朝ヨガ	日	10:30~11:30	4/9~6/18	小学生以上	40名	初回全納 10回分 高校生以上:9,300円 小・中学生:4,900円	心身ともに清々しく! 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	4/9~6/18			初回全納 10回分 9,300円	大好評の教室を日曜日にも! 楽しく身体を動かしてストレス解消!!
	からだアンチエイジング <b>New</b>	火	10:00~11:00	4/11~6/20	15歳高校生以上	10名	初回全納 10回分 9,300円	人生100年時代! 身体のエイジングケア教室です。早い内から長く動ける体づくりを♪
	ボディアタック	火	18:50~19:50	4/11~6/20			初回全納 10回分 9,300円	無理なく、有酸素運動などのトレーニングを行います。達成感抜群! ダイエットにも!
	リフレッシュヨガ	火	20:00~21:00	4/11~6/20		30名	初回全納 10回分 9,300円	身心スッキリ♪初心者の方、男性もお気軽に!
	ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	4/12~6/21			初回全納 10回分 9,300円	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。
	ロコモーショントレーニング	水	14:30~15:30	4/12~6/21	60歳以上	15名	初回全納 10回分 9,300円	筋肉の維持・向上の為の運動を行います。何歳からでも筋肉は付きます。介護予防にも☆
	筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	4/13~6/22		30名	初回全納 10回分 9,300円	筋膜リリースを主にピラティス・ストレッチ。姿勢改善で美しいラインをGET!
ZUMBA(夜)	木	20:00~21:00	4/13~6/22	15歳高校生以上		初回全納 10回分 9,300円	陽気なラテン音楽に合わせ、身体を動かしてストレス解消!! インスタグラムアップ中♪	
夜ヨガ	金	19:30~21:00	4/14~6/23		40名	初回全納 10回分 10,400円	一週間の疲れをリセット。初心者の方もお気軽に!	
	教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
(半年・通年)	おとな ペン字 <b>定員</b>	第2・4水	10:30~12:00	4/12~3/13		10名	月謝 ~1,980円	基礎から学びたい方、落ち着いた時間を持たたい方、お気軽にどうぞ。
	ハローフラダンス	第1・3木	13:30~15:00	5/18~9/7	15歳高校生以上	30名	初回全納 9回分 10,400円	講師はハワイ国際大会団体3位の方。毎回基礎から学べます☆教室風景をInstagramにアップ中♪
	絵手紙	第1・3金	10:00~11:30	4/21~9/15		20名	初回全納 10回分 11,500円	この機会に興味の幅を広げてみませんか?初心者歓迎! 講師は久留米市芸術奨励賞を受賞。
	水彩画	第2・4金	10:00~12:00	4/14~9/8		20名	初回全納 10回分 11,500円	水彩画の技法を学び、自分の世界を表現しましょう。初心者歓迎! 講師は第80回水彩連盟展文部科学大臣賞を受賞
	小学生 書道教室 <b>Kids</b>	水	16:30~18:00 上記時間内50分	4/12~3/27	小学生	10名程度	月謝 ~3,520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
	ハニーズジュニアダンスアカデミー <b>Kids</b>	木	17:30~18:30	4/6~3/21		20名	月3回 月謝7,700円他、入会金・ユニフォーム・グッズなど別途必要	講師は主に福岡ソフトバンクホークスの現役又はOG。チア+ストリートダンスの基礎を楽しみながら覚えられます。男の子もぜひどうぞ!
	キッズダンス(初中級) <b>Kids</b>	土	10:30~11:30	4/8~3/16	小学生以上	20名	月謝 ~5,500円	講師はドリカム・東方神起等のバックアップダンサーやNY・LAで活動経験のある現役ダンサー。ダンスの基礎を身につけて表現を楽しみます!
キッズダンス(入門クラス) <b>New Kids</b>	土	11:40~12:40					入門者向け。音楽に合わせて体を動かすのって楽しいですよ! 男の子もぜひどうぞ!	
	教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
プール教室	幼児水泳教室 <b>Kids</b>	水 木 金	16:30~17:30	4/12~6/21 4/13~6/22 4/14~6/23	幼児 年少3歳~6歳	13名	初回全納 10回分 9,300円	年少になる年の3歳から参加できます。顔付~バタ足~クロール、幅広く指導いたします♪
	小学生水泳教室 <b>Kids</b>	水 木 金 土	17:00~18:00 18:00~19:00 17:00~18:00 18:00~19:00	4/12~6/21 4/13~6/22 4/14~6/23	小学生	21名程度	初回全納 10回分 9,300円	顔付~バタ足~クロール、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
	泳がナイト!	土	10:00~11:00	4/8~6/17				
	泳がナイト!	水	19:00~20:00	4/12~6/21	中学生以上		初回全納 10回分 10,400円	泳げない方、泳ぎを上達させたい方、新しい泳法を教わりたい方... 各自の目標に近づくように指導していきます。
	たのしみスイム!	金	11:00~12:00	4/14~6/23	15歳高校生以上	15名		

※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。  抽選結果は3/14(火)正午以降、当施設HPにてご確認ください。

受付期間

2023年 2月1日(水)~2023年3月12日(日)まで

教室によっては、体験・単発参加もできますので、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