

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



2023.4.20



くるま

久留米市イメージキャラクター



第69号

★キッズ工作教室★

5/27(土) 13時~15時

うえきばちで風鈴を作ります! 現在参加者募集中。

対象:小学生以上 保護者同伴可

料金:700円 定員:10名 持参物:手拭き用タオル

お申込みは受付窓口又はお電話で!

★トレーニング室にナント!★

テレビCMで最近よく見かける空気清浄機

Air Dog(エア・ドッグ)が入りました。

より安全に…トレーニングを

きれいな空気でサポートします!



★無料栄養相談会開催★

5/28(日) 10:00~16:00迄

1Fロビーにて無料の栄養相談会を行います。

3日分のメニューをお持ちいただくと、相談がスムーズです。「晩御飯が遅くなるけど、何を食べたら良いの?」「ダイエットがうまくいかないけどどうしたらいい?」など、お気軽に何でもお尋ね下さい。



★教室生募集中★

定員に達するまで途中参加できます。教室によっては単発参加もできますので、お気軽にお尋ね下さい。

からだアンチエイジング教室のご紹介… 軽いリズムダンスや筋トレ、ストレッチ等とにたく盛りだくさん。病院に行く前に教室参加⇒姿勢改善⇒痛めない、又は痛み等緩和・改善を目指します☆

少人数だからこそできる、会話をしながらその時の参加者の体に合わせて教室が行われる参加者ファーストの教室です。これまでの参加者の満足度も高く「自分の身体についてよく知ることが出来る」「きつくなく、続けられる運動」

「楽しい」と好評です。一度ご見学を!



5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			

□ …5/3:スタンプ3倍,CNポイント20倍
5/4:スタンプ4倍,CNポイント30倍
5/5:スタンプ5倍,CNポイント40倍

■ …休館日

◇ …スタンプ2倍

○ …CNポイント2倍

◇ …水中歩行リードバイ

14時~14時半



★脳トレしよう★

一筆書きに挑戦!

下の図形を一筆書きしてみましょう!

正解をご解答頂いた方に、スタンプカードのスタンプ1個プレゼントいたします!!

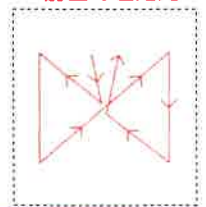
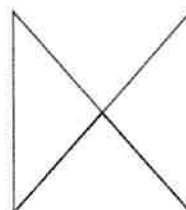
みなさん、ぜひチャレンジされてください☆

解答は受付までお持ちください。

*解答は一通りではない場合もあります



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	15歳高校生以上	10名	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 New	火	10:00~11:00	4/11~6/20			初回全納 10回分 9,300円	姿勢改善⇒痛めない又は痛み等緩和・改善を目的とした教室です。リズムダンスに筋トレ・ストレッチと盛りだくさん♪
	ボディアタック	火	18:50~19:50	4/11~6/20	30名	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		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	60歳以上	15名	初回全納 10回分 9,300円	呼吸法を学び、インナーマッスルを鍛え、『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			初回全納 10回分 9,300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☆
	筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	4/13~6/22	15歳高校生以上	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	初回全納 10回分 9,300円			陽気なラテン音楽に合わせて、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	第2・4水	10:30~12:00	4/12~3/13	15歳高校生以上	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ちたい方、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		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☆教室風景をインスタグラムにアップ中♪
	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	この機会に趣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 定員になりました	第2・4金	10:00~12:00	4/14~9/8		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回水彩画連盟展文部科学大臣賞を受賞	
	小学生 書道教室 Kids	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 Kids	木	17:30~18:30	4/6~3/21	小学生以上	20名	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) Kids	土	10:30~11:30	4/8~3/16		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) New Kids		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 Kids	水	16:30~17:30	4/12~6/21	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♪
		木		4/13~6/22				
		金		4/14~6/23				
	小学生水泳教室 Kids	水	17:00~18:00 18:00~19:00	4/12~6/21	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♪
		木	17:00~18:00 18:00~19:00	4/13~6/22				
		金	17:00~18:00 18:00~19:00	4/14~6/23				
		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	15名	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。	
たのシムスイむ!	金	11:00~12:00	4/14~6/23	15歳高校生以上				

※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

※ 定員に満たない教室は定員になるまで募集を続けます。
参加費は上記記載とは違う途中参加料金に変わります。

※ どの教室も見学・体験(1回)できます。

また、小学生水泳教室以外は、定員になるまでは単発参加できます。

【見学科】 無料 【体験・単発参加料】 各教室単価+200円+税です。

10:00~20:00の間でお気軽にお問合せ下さい。

教室によっては、体験・単発参加もできませんので、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

