

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



くまぼ

久留米市イメージキャラクター



第 11 号

2023.6.21

祭 みんなの日 祭

7/30(日)…運動の日



7/31(月)…お子様向け プールの日

今年もやります「みんなの日！」

何をするかはお楽しみに!!



★無料体験会！★

7月開講教室の内、4教室を無料体験できます

7/4(火)18:50~19:50…ボディアタック

20:00~21:00…リフレッシュヨガ

7/5(水)13:00~14:00…ビューティピラティス

7/6(木)18:50~19:50…筋膜リリース de 美ボディ

この機会をお見逃しなく!



7~9月開催全教室も、参加者募集中!

お申込みはお電話または受付窓口へ。詳細はウラへ

★短期 夏休み水泳教室★

“ニガテ”を“できた”に1UP!

今年はスイミングに挑戦だ!

①7/25~8/1…10:00~11:00

②7/25~8/1…11:00~12:00

③8/2 ~8/10…10:00~11:00

④8/2 ~8/10…11:00~12:00

⑤8/16~8/23…10:00~11:00

⑥8/16~8/23…11:00~12:00 各 4,900円

* 指導経験豊富な先生方による泳力別の教室です。

まだまだ参加者募集中!

お申込みはお電話又は受付窓口へ。



★サマーセール開催★



7/1(土)~7/17(祝)



水着・プール用品などを、通常価格よりもお得にお買い求めいただけるこの機会をお見逃しなく!

*一部セール対象外の商品もございます。



★7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 □ …スタンプ 3 倍

◇ …スタンプ 2 倍

○ …CN ポイント 2 倍

◇ …水中歩行フリーアドバイス 14:00~14:30

+ CN10 倍



世界水泳福岡開催 7/14~7/30

◆初七夕きごう会◆

筑後地方では、新小学1年生を旧暦の七夕にお祝いする風習があります☆他学年の方も思い出作りにどうぞ! 7/17(祝)10時~お一人30分

定員 先着10名(習字道具貸与)

料金 1,500円(七夕軸・練習紙・墨汁下書・指導料・税込み)



※7/14(金)以降のキャンセルは

キャンセル料1,000円を頂いて



下書き済みの軸をお渡しさせていただきます。

※お家で書きたい方には、下書き済みの軸をお渡しできます。税込1,000円



※軸をお持込みの場合、指導料等税込700円

久留米市民温水プール 2023年度 前期(7~9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
朝ヨガ	日	10:30~11:30	7/9~9/17	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	心身共に満たしく! 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	7/9~9/17			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	火	10:00~11:00	7/11~9/12	15歳高校生以上	10名	初回全納 8回分 7,440円	身体の若返り教室です。リズム体操に筋トレ・ストレッチ。自分の身体を知り、姿勢・機能改善⇒腐めない・痛み改善を目指します♪
ボディアタック	火	18:50~19:50	7/11~9/5			初回全納 7回分 6,510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	7/11~9/5		30名	初回全納 7回分 6,510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	7/12~9/13			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	7/12~9/20	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ます。介護予防にも☆
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	7/13~9/14		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	7/13~9/21	15歳高校生以上	40名	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	7/14~9/22			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
おとな ペン字	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	15歳高校生以上	30名	7月~5回分 6,600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	7月~6回分 7,920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 定員	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 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養います。硬筆もできます。
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	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) Kids	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) Kids	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
幼児水泳教室 Kids	水 木 金	16:30~17:30	7/12~9/20 7/13~9/21 7/14~9/22	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 Kids	水 木 金 土	17:00~18:00 18:00~19:00 17:00~18:00 18:00~19:00	7/12~9/20 7/13~9/21 7/14~9/22 7/8~9/16	小学生	21名程度	初回全納 10回分 9,300円	講師は、スイミングクラブや市内小学校での水泳指導経験が豊富な方々。顔付~クロールまで、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
泳がナイト! たのしむスイむ!	水 金	19:00~20:00 11:00~12:00	7/12~9/20 7/14~9/22	中学生以上 15歳高校生以上	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。

※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。

小学生短期水泳教室 全5回 (初回お申込みの方には、定期教室参加500円引き券をお渡しします)

教室名	日程	時間	定員	参加費(税込)	内 容
夏休み小学生水泳①	7/25, 26, 27, 28, 8/1	10:00~11:00	21名程度	初回全納 4,900円	学校の授業で習い切れなかった水泳を、短期間で少しでもできるように! 講師は、スイミングクラブや市内小学校での水泳指導経験が豊富な方々。 顔付~クロールまで、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
夏休み小学生水泳②	7/25, 26, 27, 28, 8/1	11:00~12:00			
夏休み小学生水泳③	8/2, 3, 8, 9, 10	10:00~11:00			
夏休み小学生水泳④	8/2, 3, 8, 9, 10	11:00~12:00			
夏休み小学生水泳⑤	8/16, 17, 18, 22, 23	10:00~11:00			
夏休み小学生水泳⑥	8/16, 17, 18, 22, 23	11:00~12:00			

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。

先着順

受付期間

2023年 5月20日(土)~定員になるまで

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