

# 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



くるぼ

久留米市イメージキャラクター



第 13 号

2023.8.22

## ＊ラッキーデー＊

9月は2回も！ 9/18・9/23

今年の夏もお越し下さってありがとうございました。

感謝の大盤振る舞い、お受取り下さい！

これからの季節も運動を継続して下さいね☆



## ★後期教室生募集スタート★

9/1(金) 募集開始 先着順

10月～来年3月開講予定の教室生を募集します！

運動の継続を行うには色々な方法がありますが、定期的に行われる教室に参加するのも1つです。当施設では文科系を含め、11種類全30教室ご用意しています。

秋になったら…ではなく今年は秋に向けて予定を立てませんか？いくつかご紹介します。

また、Instagramで教室風景を見ることが出来る教室もあります。

### ハローフラダンス

第1・3週木曜日 13:30～15:00



ハワイアンソング～歌謡曲まで…心地よい曲によって体を動かして…心も体も癒されませんか？

毎回基本ステップから練習を行いますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

Instagramに教室風景をあげています☆

### ロコモーショントレーニング

毎週水曜日 14:30～15:30 60歳以上対象



24種類の筋肉維持・向上の為の運動を道具を使って楽しみながら行います。何歳からでも筋肉はつきますよ。認知症予防にも効果あり！Instagramご覧下さい

### 泳がナイト！



毎週水曜日 19:00～20:00 中学生以上

泳げない方⇒泳げるように。泳げる方⇒上達へ。各自の目標達成に講師が丁寧にアドバイスします。

## 9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	⑮	19	20	◇21	⑳	㉓
24	25	②6	27	◇28	②9	30

■…休館日

◇…スタンプ2倍

○…CNポイント2倍

△…スタンプ3倍

○…水中歩行リハビリ 14時～30分・CN10倍

## ★身体ゆがみ測定会★

9/24(日) 10～21時

身体のゆがみは痛みにつながります。経年と共にそのゆがみは進行します。この測定会では身体のどこにゆがみがあるのかを測定⇒改善アドバイスします。結果はプリントアウトしてお渡し。参加者の中には、結果を持って整体に行かれる方も…。現在予約受付中！



## ★インボティ・栄養相談会★

9/24(日)



みんなの参加

「みんなの日」で好評だった In body (体組成)測定会と栄養相談会を行います！

\* In body:12～19時 参加費100円 筋肉量の左右バランス迄計測可能。結果お渡しとアドバイス付。

\* 無料栄養相談会:10～16時 参加費無料

使用する食事チェック表をトレーニング室で配布中。お気軽にご参加下さい！



久留米市民温水プール 2023年度 後期(10~12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	10/8~12/10	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:4,650円	心身共に清々しく! 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	10/8~12/10			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	10/17~12/19	15歳高校生以上	10名	初回全納 10回分 9,300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⇒痛めない・痛み改善を目指します♪
ボディアタック	火	18:50~19:50	10/17~12/19	15歳高校生以上		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	10/17~12/19		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	10/11~12/13			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』を懸念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	10/11~12/20	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	10/12~12/14	15歳高校生以上	30名	初回全納 9回分 8,370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	10/12~12/14	15歳高校生以上	40名	初回全納 9回分 8,370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	10/13~12/15			初回全納 9回分 9,360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	10/11~3/13		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	10/19~3/7	15歳高校生以上	30名	初回全納 9回分 10,350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	10/6~3/1		20名	初回全納 9回分 10,350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	第2・4金	10:00~12:00	10/13~3/22			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	10/11~3/27	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育みます。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	10/12~3/21	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	10/14~3/16	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	16:30~17:30	10/11~12/20	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	木	17:00~18:00	10/12~12/21	小学生	21名程度	初回全納 10回分 9,300円	顔付け出来なくても安心、泳力別指導。上達したら上のクラスへ即移動。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♪
	金	18:00~19:00	10/11~12/20			初回全納 10回分 9,300円	
	木	17:00~18:00	10/12~12/21			初回全納 10回分 9,300円	
	金	17:00~18:00	10/13~12/22			初回全納 10回分 9,300円	
	土	10:00~11:00	10/14~12/16			初回全納 10回分 10,400円	
泳がナイト! たのしみスイむ!	水	19:00~20:00	10/11~12/20	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。
金	11:00~12:00	10/13~12/22	15歳高校生以上			初回全納 10回分 10,400円	

\*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。

☆初回お申込みの方限定特典...施設利用券進呈

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 9月1日(金)~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