

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



くらぼ

久留米市イメージキャラクター



第14号

2023.9.17

★臨時休館のお知らせ★

10/2(月)~10/5(木)

プールの水の入替えと、施設内点検・清掃などの為臨時休館します。何卒ご理解下さいますようお願い致します。

★教室体験会のご案内★



脳活性エクササイズ教室

9/29(金) 14時~15時 500円

ボードゲームやランプで手先と脳を、筋力トレーニングと有酸素運動で身体を活性化！楽しく脳と身体を使って益々健康に！
先着10名。

お申込みはお早めに！

ご応募お待ちしております♪

NEW



★測定会&栄養相談会★

いずれも10月29日(日)

定期的な測定がオススメ！



身体ゆがみ測定会

キャンセル待ちが出るほど人気の測定会

ですので、お申込みはお早目に★

次は11/26(日)参加者募集中！



In body(体組成)測定会

* 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。



栄養相談会

* 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！

10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2倍

○…水中歩行クラブバイク14時~30分

◇…スタッフ3倍・CN10倍 ○…CNポイント2倍

みんなで がんばれラグビーW杯日本代表！

応援！ がんばれ流大選手☆(久留米市出身)

★たんぱく質いつ摂る？★

NHKのTV番組をご覧になった方も
いらっしゃるのでは？



*推奨されているたんぱく質の1日の摂取量は、60g。1日3回の食事を摂る場合、1食で20g摂ればいい事になりますが、どの食べ物に何g入っているのか気になります。番組で作成されたカードを当施設1階ロビーたんぱく質レシピ集の所に置いてありますので、ご自分で組み合わせを工夫してみてください。腎臓疾患をお持ちの方は医師にご相談下さい。

*効率よく摂るには…朝食で。たんぱく質はアミノ酸に分解されて臓器や器官で利用されますが、寝ている間はたんぱく質の供給が止まり、筋肉を分解してアミノ酸を作ろうとする為だそうです。更なるポイントは動物性と植物性のツインたんぱく質。血中に長くたんぱく質が留まる為。受付でも色々と販売中！詳しくは「NHKトリセツヨーたんぱく質」で検索を

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	
多目的ホール教室(3ヶ月)	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	心身共に薄々しく!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		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	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		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		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		40名	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		20名	初回全納 10回分 11,560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	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めます!	
キッズダンス(入門クラス) Kids	土	11:40~12:40		小学生以上	20名	月謝 ~5,500円	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	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	
		金	18:00~19:00	10/13~12/22			初回全納 10回分 9,300円	
		水	17:00~18:00	10/11~12/20			初回全納 10回分 9,300円	
		木	18:00~19:00	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	
	泳がナイト!	土	10:00~11:00	10/14~12/16	中学生以上	15名	初回全納 10回分 10,400円	
たのしみスイむ!	金	11:00~12:00	10/13~12/22	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。

☆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