

# 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



2023.10.20



くまぼ

久留米市イメージキャラクター



第15号

## ★教室体験会のご案内★

### ★好評★ ☆脳活性エクササイズ教室☆

12/1(金) 14時~15時 500円

対象:15歳高校生以上 先着8名

大好評につき、今月も行います!

ボードゲームやト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!お申込みはお早めに!



### ☆小学生書道教室☆

11/29(水) ①16時~16時50分  
②17時~17時50分

対象:小学生 ①②先着各5名 参加費:500円

時間:①②のいずれかをお選び下さい。

毛筆・硬筆どちらを体験したいか受付時に  
お伝え下さい。個人差はありますが、ポイントをつかめば高学年でも上達します。又、毛筆をすると硬筆が上達しますよ☆

## 🎀 11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		

- …休館日
- ◇ …スタンプ2倍
- ⬡ …水中歩行フリードバイス14時~30分
- …CNポイント2倍
- ⬠ …スタンプ3倍・CN10倍

## ★測定会 & 栄養相談会★

いずれも 11/26(日)

### 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★定期的に測れば運動の成果も分かります。次は1/28(日)参加者募集中!



### インボティ(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。毎回測れば健康管理のお役に立ちに!



### 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。予約なし。お気軽にご参加下さい!



おいせ



クリスマス工作教室 開催予定  
12/17(日)

何を作るか、お楽しみに!

自主事業教室作品展 開催予定



10/20~12/1 絵手紙作品展

11/15~11/30 おとなペン字

・小学生書道作品展

## ★からだ若返り教室★

人生100年時代突入!若い時から運動しておけば良かった。もう少し早く運動を始めておけば良かった。とあってある方もご安心を!運動も思い立ったが吉日!トレーニングすればちゃんと筋肉は付きます。

そこで「からだアンチエイジング教室」をご案内。少人数。自分の体を知り姿勢機能改善から痛めない・痛み改善を目指します。詳細は裏面をご覧ください。



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	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	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、落ち着いた時間をもちたい方、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	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回水彩画展文部科学大臣賞を受賞
小学生 書道教室 Kids	水	16:00~18:00 上記時間内50分	10/11~3/27	小学生	10名程度	月謝 ~3,520円	毛筆毛筆をすると硬筆も上手になります。硬筆正しい鉛筆の持ち方から知ることが出来ます。基礎ができればノートの字も変わります。
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		小学生以上			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♪
	木		10/12~12/21			初回全納 10回分 9,300円	
	金		10/13~12/22			初回全納 10回分 9,300円	
小学生水泳教室 Kids	水	17:00~18:00	10/11~12/20	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♪
	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	18:00~19:00	10/14~12/16			初回全納 10回分 10,400円	
泳がナイト!	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。
たのしみスイむ!	金	11:00~12:00	10/13~12/22	15歳高校生以上	15名	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

# 小学生書道教室

体験会 参加者募集中♪

11/29 水曜日

①16:00~16:50

②17:00~17:50

お申込み時に、ご希望の時間帯と硬筆と毛筆のどちらを体験したいかを、お伝え下さい。

対象：小学生  
参加費：500円  
定員：各5名  
先着順



申込・問合せ先：久留米市民温水プール  
TEL：0942-21-2040