

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



くるっぼ

久留米市イメージキャラクター



第 76 号

2023.11.24

☆年末年始休館☆

12/28(木)~1/4(木)

今年もご利用くださいまして誠にありがとうございました。皆様どうぞよいお年をお迎え下さい。

★消防団の駐車場使用★

施設南側駐車場の、消防格納庫側半面を、消防団で使用されますので、ご理解・ご協力をお願いします。

1F ロビー、ホワイトボードで場所をご確認下さい。

12/14(木)・24(日) 19~21 時

12/27(水) 19:30~21 時

★クリスマス工作教室★



12/17(日)

10 時~12 時 500 円

自然素材を使ってクリスマスツリーを作ります。

(たて約 20~25 cmよこ約 15~20 cm)

只今参加者募集中!この自然素材は、

お家を建てた時の廃材。

雰囲気良く、ほっこり

可愛くできます。

今年はハンドメイドのミニ

ツリーでクリスマスを迎えては?



🎄 12 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	⑳	23
24	25	26	27	28	29	30
31		ゆく年くる年				

■ …休館日

○ …CN ポイント 2 倍 ◇ …スタンプ 2 倍

◇ …水中歩行フリードバース 1 4 時~30 分

✪ …スタンプ 3 倍・CN10 倍

おめでとうございます! ルヴァンカップ優勝!
アビスパ福岡 & 城後寿選手(久留米市出身)

★抵負荷でも筋トレすると…★

WHO の「少しでも運動するほうが、何もしないよりはいい」との見解を、カナダの大学と英国の研究グループが負荷+セット数+頻度の組み合わせ 12 種類で検証。抵負荷でも筋力は向上、又筋肉量は全てのプログラムで向上したそうで、WHO の見解を指示しています。

当施設では、トレーナーが「正しいフォーム」と「その方に合った適切な負荷+セット数+頻度」を丁寧にアドバイス。又、教室参加もおススメ! 教室は週一回ですが、習ったことをご自宅やこの施設でやることもできます。筋トレなら「からだアソシエイツ」「ピラティス」「コア」「ボディアタック」「ZUMBA」。リラックスも兼ねるなら「ヨガ」。長く動ける体の準備を今から☆

大好評★測定会参加者募集中★

身体ゆがみ測定会 1/28(日)

10 時~20 時 1,500 円

自分の身体を知って、改善を始めませんか?

データと改善アドバイス付き。

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 3/24(日)こちらも参加者募集中!



久留米市民温水プール 2023年度 後期(1~3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ヵ月)	朝ヨガ	日	10:30~11:30	1/14~3/24	小学生以上	40名	初回全納 8回分 高校生以上:7,440円 小・中学生:3,720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	1/14~3/24	15歳高校生以上	10名	初回全納 8回分 7,440円	大好評の教室を日曜日にも! ラテン音楽で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	1/16~3/19			初回全納 7回分 6,510円	身体の歪み教室です。リズミク体操に筋トレ・ストレッチ。自分の身体を知り、姿勢・機能改善→痛みない・痛み改善を目指します♪
	ボディアタック	火	18:50~19:50	1/16~3/19			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	1/16~3/19			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	1/10~3/13	60歳以上	15名	初回全納 7回分 6,510円	呼吸法を学び、インナーマッスルを鍛え、『美』を醸成した運動を行います。
	ココモーショントレーニング	水	14:30~15:30	1/10~3/13			初回全納 7回分 6,510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す。介護予防にも☆
	筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	1/11~3/21			初回全納 8回分 7,440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	1/11~3/21	15歳高校生以上	40名	初回全納 8回分 7,440円	陽気なラテン音楽に合わせ、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	1/12~3/22	初回全納 8回分 8,320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	おとな ペン字	第2・4水	10:30~12:00	1/10~3/13	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	1/18~3/7		30名	1,320円×残回数	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	1/5~3/1		20名	1,320円×残回数	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	第2・4金	10:00~12:00	1/12~3/22		20名	1,320円×残回数	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
通年	小学生 書道教室 Kids	水	16:00~18:00 上記時間内50分	1/10~3/27	小学生	10名程度	月謝 ~3,520円	毛筆・毛筆をする上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	1/11~3/21		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	1/6~3/16		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) 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	
幼児水泳教室 Kids	水	16:30~17:30	1/10~3/13	幼児年少3歳~6歳	13名	初回全納 7回分 6,510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		1/11~3/21			初回全納 8回分 7,440円		
金	1/12~3/22							
小学生水泳教室 Kids	水	17:00~18:00 18:00~19:00	1/10~3/13	小学生	21名程度	初回全納 7回分 6,510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 18:00~19:00	1/11~3/21			初回全納 8回分 7,440円		
	金	17:00~18:00 18:00~19:00	1/12~3/22					
	土	10:00~11:00	1/13~3/23					
	泳がナイト!	水	19:00~20:00			1/10~3/13		中学生以上
たのしむスイム!	金	11:00~12:00	1/12~3/22	15歳高校生以上	15名	初回全納 8回分 8,320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。

※参加人数が少ない教室は、開催を見送る場合があります。

※半年の教室は、10月に開講しているため、途中からの参加となります。

☆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**
受講される方は(単発参加者含む)、毎回教室開始時間**15分前**に受付へお越し下さい。

受付期間

- 2023年 12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