

# 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



くるま

久留米市イメージキャラクター



第 77 号

2023.12.20

## ★年末年始休館★

12/28(木)~1/4(木)

## ★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。

1/14(日)・24(水)19~21時

## ★1月開講教室生募集中★

年の初めの事始めに…運動を!

お正月、つい食べ過ぎる…自分で運動



しても続かない…何からやればいいのか分からない

…いつの間にか時間だけが過ぎていく…そんな時は、思い切って教室へ入ってみては?毎週講師と

レッスン仲間があなたを待っていますよ!

今期の教室は、実施回数が少ないので参加費が今までよりもお財布に優しくなっています!お気軽にご見学下さい。詳細は裏面でご確認を!

## 1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2024	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	福		

■…休館日

◇…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時~30分

✕…スタンプ3倍・CN10倍

## ★教室 PR★

- ・ボディアタック: 体力&健康づくりに丁度良い!と好評の教室です。運動初心者でも楽しく有酸素運動(筋トレ)+ストレッチできます☆
- ・リフレッシュヨガ: 初心者や男性も気軽にご参加しやすい教室です。気持ちも身体もスッキリ。ずっと続けたいと仰る方が多い教室です☆
- ・ビューティケア、筋膜リリース de 美容ボディ: 先生の的確丁寧なアドバイスと状況・要望に応じた対応力に満足度が高い教室です。習い始めて日常生活で姿勢や呼吸法を意識し始めた方多数☆

## ★測定会開催★

いずれも 1/28(日)

### 身体ゆがみ測定会

身体のゆがみが原因の不調もあるってご存知? キャンセル待ちが出るほど人気! 結果お渡しとアドバイス付★次は 3/24(日)こちらも参加者募集中!

### 栄養相談会

\*無料栄養相談会: 10~16時 参加費無料

予約なし。「TVで言った事ってホント?」など何でもお気軽にご相談下さい!

## 謹賀新年

去年は、11/14RKB ラジオスナッピーと 12/15FBS テレビめんたいワイドの取材がありました。今年もあるかな? その時は又皆様ご協力をお願いします

今年もよろしく

お願いします

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	1/14~3/24	15歳高校生以上	10名	初回全納 8回分 7,440円	大好きな教室を日曜日も! 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		10名	初回全納 7回分 6,510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	1/16~3/19	30名	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		初回全納 7回分 6,510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	1/10~3/13	60歳以上	15名	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	15歳高校生以上	30名	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		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、落ち着いた時間を待ちたい方、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。毎回基礎から学ばせます☆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	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	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	1/6~3/16	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		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	
プール教室(3ヵ月)	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				
		水	19:00~20:00	1/10~3/13			中学生以上	
	たのしみスイむ!	金	11:00~12:00	1/12~3/22	15歳高校生以上	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