

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 78 号

2024.1.20

★臨時休館のお知らせ★

2/5(月)~2/23(祝・金)

上津グリーンセンター定期点検に伴う熱電源供給ストップとプールの水の入替えの為、上記期間を臨時休館させていただきます。ご理解下さいますようお願いいたします。

よろしくお預めいたします



★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階ロビーのホワイトボードで場所をご確認下さい。

2/24(土)19~21時



★教室 PR★

リフレッシュヨガ・朝ヨガ・夜ヨガ

15歳高校生以上から参加できます。



ストレス社会の今、心身共に穏やかになれる運動です。又、体が硬くなる理由は、加齢と思いませんか？実は加齢よりも運動不足やストレッチ不足など、体を動かす機会が失われる事にあります。

使わない筋力や体の機能は、年齢に関係なく退化します。反対に、毎日動かす習慣を身に付ければ何歳になっても体を柔らかく保てます。教室後の心体の気持ち良さは格別！ヨガ教室で習った事は自宅でも行い易いです。見学・体験してみませんか？

★測定会★

身体ゆがみ測定会 3/24(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！



2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	臨時休館					
						24
25						26

- ...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
- ✚ ...スタンプ3倍 CNポイント10倍

★臨時休館中に是非！★

耳寄り情報...

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック動画がスポーツ庁から公開中です。

意識的に身体を動かすきっかけ作りの為長官考案のメソッドで、11編の部位ごとに長官自ら模範実演。改善動画も併せて公開中。「室伏広治のセルフチェック」で検索してみてください！



改善が必要な場合は、当トレーニング室のトレーナーにもお気軽にご相談下さい。ピンポイントでアドバイスさせていただきます。又、臨時休館前にどんな運動をしておけばいいかの相談をトレーナーにされては？公共施設のトレーニング室にトレーナーが1日中常駐している所って、他縣市町村からすると珍しいみたいです。郷土が誇る、みんなが元気になる為の施設。是非ご利用下さい！



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		40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	15歳高校生以上	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		10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		30名	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		30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	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		30名	初回全納 8回分 7,440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	1/12~3/22		40名	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たたい方、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♪
	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	1/11~3/21				
		金	17:00~18:00	1/12~3/22				
		土	10:00~11:00	1/13~3/23				
たのしむスイム!	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	泳力問わず、泳ぎを上手にしたい方、新しい泳法を教わりたい方... 各自の目標に近づける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。

※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。

※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。

申込方法

※ 定員に満たない教室は定員になるまで募集を継続します。

参加費は上記記載とは違う途中参加料金に変わります。

※ どの教室も見学・体験(1回)できます。

また、小学生水泳教室以外は、定員になるまでは単発参加できます。

10:00~20:00の間でお気軽にお問合せ下さい。

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