

<各種自主事業教室のご案内>

多目的ホール運動教室

多目的ホール運動教室（毎週実施）	【昼ヨガ】	【夜ヨガ】
	ヨガの基本から学ぶことができます。ヨガを体験したい方、初心者大歓迎です	ヨガの基本から学ぶことができます。ヨガを体験したい方、初心者大歓迎です
	開催日：毎週日曜日	開催日：毎週金曜日
	時間：14:30～15:30	時間：19:30～21:00(90分)
	回数：10回	回数：10回
	定員：40名	定員：40名
	対象：一般の方	対象：一般の方
	参加費：7,500円	参加費：8,500円
		
	【ZUMBA(昼)】	【ZUMBA(夜)】
ラテンやジャズに合わせて、楽しく身体を動かし、ストレス解消！	ラテンやジャズに合わせて、楽しく身体を動かし、ストレス解消！	
開催日：毎週日曜日	開催日：毎週木曜日	
時間：13:00～14:00	時間：20:00～21:00	
回数：10回	回数：10回	
定員：40名程度	定員：50名	
対象：一般の方	対象：一般の方	
参加費：7,500円	参加費：7,500円	
		
【らくらくシェイプ】	【エアロ&プテトレ】	
身体をしっかりと動かし、脂肪燃焼させて、身も心もスッキリしましょう	音楽に合わせて、楽しく、自重トレーニングを入れながら効果的に脂肪を燃焼させます	
開催日：毎週火曜日	開催日：毎週火曜日	
時間：18:50～19:50	時間：20:00～21:00	
回数：10回	回数：10回	
定員：30名	定員：30名	
対象：一般の方	対象：一般の方	
参加費：7,500円	参加費：7,500円	
		
【パワフルエアロ】	【ビューティ・ピラティス】	
音楽に合わせて、しっかりと楽しく運動していきます	呼吸法を学び、『美』を意図した運動を行います	
開催日：毎週火曜日	開催日：毎週水曜日	
時間：9:50～10:50	時間：13:00～14:00	
回数：10回	回数：10回	
定員：30名	定員：30名	
対象：一般の方	対象：一般の方	
参加費：7,500円	参加費：7,500円	
		
【ロコトレ】	【しっかりボディメイク】	
ロコモ予防と改善を目的とした教室です	呼吸法を学び、インナーマッスルを中心に運動を行います	
開催日：毎週水曜日	開催日：毎週木曜日	
時間：14:30～15:30	時間：18:50～19:50	
回数：10回	回数：10回	
定員：30名	定員：30名	
対象：一般の方	対象：一般の方	
参加費：7,500円	参加費：7,500円	
		

（隔週実施教室）	【フラダンス教室】	【太極拳教室】
	フラダンスの基礎から学ぶことができます。初心者の方大歓迎です	太極拳を基本から始めてみたい方、太極拳を通して、心と身体を健康にしましょう
	開催日：隔週木曜日	開催日：隔週水曜日
	時間：13:30～15:00(90分)	時間：10:00～11:30(90分)
	回数：10回	回数：10回
	定員：30名	定員：30名
	対象：一般の方	対象：一般の方
	参加費：8,000円	参加費：8,000円
		

- 定員に達していない教室は随時参加者募集中です。
- 教室の開催期間、教室の定員状況…等 お気軽にお問合せください。

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/>
 住所：福岡県久留米市上津町2199-39 電話番号：0942-21-2040