


<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;7,630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;7,630円	参加費;7,630円	
		
【らくらくシェイプ】	【エアロ&プトレ】	
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;7,630円	参加費;7,630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』を意識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;6,870円	参加費;7,630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;7,630円	参加費;7,630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;第2・第4水曜日
	時間;13:30~15:00(90分)	時間;10:00~11:30(90分)
	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;810円	
参加費;8,140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