

<各種自主事業教室のご案内>

多目的ホール運動教室

【さわやかスタイルアップ】	【ZUMBA】
◆音楽に合わせて身体を動かし、楽しくスタイルアップ！ 【旧:パワフルエアロ】	◆ラテン調の音楽に合わせて、自由に身体を動かせば、 ストレス解消間違いなし！
開催日：火曜日	開催日：木曜日
時 間：9:50～10:50	時 間：20:00～21:00
定 員：24名	定 員：24名
対 象：18歳以上の方	対 象：18歳以上の方
【ゆったり身体ケア】	【夜ヨガ】
◆運動を始めたい方必見！ストレッチや簡単な動きの運動で 身体を動かしていきます♪【旧:らくらくシェイプ】	◆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や初心者の方大歓迎です♪
開催日：火曜日	開催日：金曜日
時 間：18:50～19:50	時 間：19:30～21:00(90分)
定 員：24名	定 員：24名
対 象：18歳以上の方	対 象：18歳以上の方
【エアロ&ブチレ】	【しっかりポティメイク】
◆エアロボックスから自重トレーニングまで行うためしっかり 身体を動かしたい人向けです！	◆呼吸法からはじめ、インナーマッスルを中心に運動を行います！ しなやかな身体づくりを目指しましょう♪
開催日：火曜日	開催日：木曜日
時 間：20:00～21:00	時 間：18:50～19:50
定 員：24名	定 員：24名
対 象：18歳以上の方	対 象：18歳以上の方
【ビューティ・ピラティス】	※各教室の回数・料金については 月々で変わるため、 詳細はお問い合わせください。 (支払いは月謝制となっております)
◆『美』を意識した、みせる身体づくりのための運動を行います♪ 体の中から美しさを作っていきます！	
開催日：水曜日	
時 間：13:00～14:00	
定 員：24名 対 象：18歳以上の方	

【フラダンス教室】	【カワイ体操教室】 ※キッズ対象
◆フラダンスの基礎から学ぶことができます♪ 初心者も経験者も大歓迎です！	◆マットやなわとび運動など、基本的な運動で基礎能力を 高めていきます！
開催日：第1・3木曜日	開催日：火曜日
時 間：13:30～15:00(90分)	時 間：17:00～18:00
回 数：月2回	回 数：月による
定 員：24名	定 員：20名
対 象：18歳以上の方	対 象：小学1年生～6年生
参加費：月/2,000円(月謝制)	参加費：月/4,400円(月謝制)

- 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 お気軽にお問い合わせください。

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