# ＜各種自主事業教室のご案内＞

## 多目的ホール運動教室

### ※教室参加時の注意事項

・教室前後に手指消毒をお願いします。
・受付前にて検温をお願いします。（37.5℃～は入館不可となります）
・教室中以外は、マスク着用をお願いします。（教室によってはマスク着用にて受講となる教室もございます）
・大きな声は出されませんようお願いします。
・会話はお控えください。
・備品をご使用の後は、各自で消毒をお願いします。

### ワンコイン

| 【朝ヨガ】 | 【ZUMBA】 |
|---|---|
| ◆朝のヨガは心身共に清々しくなれます。お子様のケガ予防にもなります。親子参加、男性もお気軽にどうぞ♪　小中学生300円 | ◆大好評の教室を日曜日に体験できます！<br>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：日曜日 | 開催日：日曜日 |
| 時　間：10:30～11:30 | 時　間：12:30～13:30 |
| 定　員：40名 | 定　員：35名 |
| 対　象：小学生以上の方 | 対　象：15歳高校生以上の方 |

### 月謝制

| 【さわやかスタイルアップ】 | 【ロコモーション トレーニング】 |
|---|---|
| ◆音楽に合わせて身体を動かしリフレッシュ、筋トレ・ストレッチで楽しくスタイルアップ！ | ◆筋肉維持向上のための運動を行います。<br>何歳からでも筋肉は付きます。介護予防にもなります。単発参加もOK |
| 開催日：火曜日 | 開催日：水曜日 |
| 時　間：9:50～10:50 | 時　間：14:30～15:30 |
| 定　員：30名 | 定　員：15名 |
| 対　象：18歳以上の方 | 対　象：60歳以上の方 |
| **【ゆったり身体ケア】** | **【筋膜リリースde美ボディ】** |
| ◆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♪ | ◆筋膜リリースをメインにピラティス・ストレッチと盛りだくさん。姿勢改善で美ボディをGET！ |
| 開催日：火曜日 | 開催日：木曜日 |
| 時　間：18:50～19:50 | 時　間：18:50～19:50 |
| 定　員：30名 | 定　員：30名 |
| 対　象：18歳以上の方 | 対　象：18歳以上の方 |
| **【リフレッシュヨガ】** | **【ZUMBA】** |
| ◆体も気持ちもすっきりリフレッシュ。ヨガを体験したい人や初心者の方歓迎です。！ | ◆ラテン調の音楽に合わせて、自由に身体を動かせば、<br>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：20:00～21:00 | 時　間：20:00～21:00 |
| 定　員：30名 | 定　員：35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】** | **【夜ヨガ】** |
| ◆インナーマッスルを鍛え、「美」とつよさを兼ね備えた身体づくりのための運動を行います♪ | ◆一週間の疲れをリセット。ヨガの基本から学ぶことができます！<br>ヨガを体験したい方や初心者の方も大歓迎です♪ |
| 開催日：水曜日 | 開催日：金曜日 |
| 時　間：13:00～14:00 | 時　間：19:30～21:00（90分） |
| 定　員：30名 | 定　員：40名 |
| 対　象：18歳以上の方 | 対　象：18歳以上の方 |

※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。

| 【ハローフラダンス教室】 | 【カワイ体育教室】　※キッズ対象 |
|---|---|
| ◆フラダンスの基礎から学ぶことができます♪<br>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！　体験1回無料 |
| 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：30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、見学・単発…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