

<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いたします。
- ・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。

月謝制

【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、男性もお気軽どうぞ♪ 小中学生440円	◆大好評の教室を日曜日に体験できます！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：40名
対象：小学生以上の方	対象：15歳高校生以上の方
【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。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大歓迎です。!	◆ラテン調の音楽に合わせて、自由に身体を動かせば、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：40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！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♪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

○ 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