

## 多目的ホール教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
朝ヨガ	日	10:30~11:30	小学生以上	40名	朝のヨガで心身ともに清々しく！お子様のケガ予防にもなります。 男性もお気軽に☆
ZUMBA(昼)	日	12:00~13:00	15歳高校生以上	40名	大好評の教室を日曜日にも！ 音楽に合わせて楽しく身体を動かしてストレス解消!!
THE・ストレッチ	火	14:30~15:30	一般	20名	何歳からでも身体と血管を柔らかくできます。 健康にも美容にも効果あるんです♪ご体験下さい！
ボディアタック	火	18:50~19:50		30名	無理なく、有酸素運動などのトレーニングを行います。達成感抜群！ダイエットにも！
リフレッシュヨガ	火	20:00~21:00		30名	身体も気持ちもスッキリ♪ 初心者の方も男性もお気軽に！
おとな ペン字	第2・4水	10:30~12:00		10名	基礎から学びたい方、落ち着いた時間を持ちたい方、お気軽にどうぞ。
ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	60歳以上	30名	呼吸法を学び、インナーマッスルを鍛え、『美』を意識した運動を行います。
ココモーショントレーニング	水	14:30~15:30		15名	筋肉の維持・向上の為に運動を行います。何歳からでも筋肉は付きます。介護予防にもなります。 可能性は無限大☆
ハローフラダンス	第1・3木	13:30~15:00	一般	30名	講師はハワイ国際大会団体3位の方。フラダンスの基礎から学ぶことができます☆ おうちハワイも♪
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50		30名	筋膜リリースを主にピラティス・ストレッチ。 姿勢改善で美しいラインをGET！
ZUMBA(夜)	木	20:00~21:00		40名	ラテンやジャズに合わせて楽しく身体を動かしてストレス解消!!
絵手紙	第1・3金	10:00~11:30		20名	絵手紙の手法を学び、趣味の幅を広げてみませんか？ 初心者の方もお気軽に！
水彩画	第2・4金	10:00~12:00	40名	20名	水彩画の技法を学び、自分の世界を表現しましょう。 初心者の方もお気軽に！
夜ヨガ	金	19:30~21:00		40名	一週間の疲れをリセット。初心者の方でヨガを体験したい方も是非ご参加下さい！

※「おとなペン字」は月謝制の為、その月の教室開催回数により金額に変更があります。

「おとなペン字」以外の教室参加費は、初回日に全納してください。1クール(期)途中での単発への変更はできません。

### 申込方法

□ 休館日以外の10:00~20:00まで、受付窓口・電話・FAXでお申込み下さい。

教室によっては、体験・単発・途中参加もできますので、お気軽にお問合せ下さい。

### 休館日

□ 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)、12/28~1/4

### お申込み・お問い合わせ

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/>  
福岡県久留米市上津町2199-39 TEL 0942-21-2040 FAX 0942-21-1140

