

## 大人の運動教室

### 【全納制教室】

<p><b>朝ヨガ</b></p> <p>朝のヨガで心身ともに清々しく！ お子さんのケガ予防にもなります。</p> <p>開催日：日曜日 時間：10:30～11:30 対象：小学生以上</p> 	<p><b>リフレッシュヨガ</b></p> <p>身体も気持ちもスッキリ！初心者や男性もお気軽に！ご参加ください。</p> <p>開催日：火曜日 時間：20:00～21:00 対象：高校生以上</p> 	<p><b>★*ハローフラダンス</b></p> <p>フラダンスの基礎から学べる初心者でも楽しめる教室です！ Instagram アップ中☆</p> <p>開催日：第1・3木曜日 時間：13:30～15:00 対象：高校生以上</p> 	
<p><b>ZUMBA(星)</b></p> <p>大好評の教室を日曜日にも♪ とにかく楽しい教室！</p> <p>開催日：日曜日 時間：12:00～13:00 対象：高校生以上</p> 	<p><b>ボディアタック</b></p> <p>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！</p> <p>開催日：火曜日 時間：18:50～19:50 対象：高校生以上</p> 	<p><b>ビューティーピラティス</b></p> <p>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！</p> <p>開催日：水曜日 時間：13:00～14:00 対象：高校生以上</p> 	
<p><b>ロコモーショントレーニング</b></p> <p>筋肉の維持・向上や介護予防にもなる教室です！</p> <p>開催日：水曜日 時間：14:30～15:30 対象：60歳以上</p> 	<p><b>筋膜リリース de 美ボディ</b></p> <p>筋膜リリースを主にピラティス・ストレッチ。姿勢改善を！</p> <p>開催日：木曜日 時間：18:50～19:50 対象：高校生以上</p> 	<p><b>からだアンチエイジング</b></p> <p>人生 100 年時代！体のエイジングケア教室です。早いうちから長く動ける体づくりを♪</p> <p>開催日：火曜日 時間：10:00～11:00 対象：高校生以上</p> 	
<p><b>ZUMBA</b></p> <p>音楽に合わせて楽しく身体を動かしてストレス解消！ Instagram アップ中☆</p> <p>開催日：木曜日 時間：20:00～21:00 対象：高校生以上</p> 			<p>★フラダンス講師は、モク・オ・ケアヴェ・インターナショナル・ハワイアン・フラ・フェスティバルハワイ大会団体3位メンバーの方です。</p>

## 子どものダンス教室

### 【月謝教室】

<p><b>★キッズダンス(初中級クラス)</b></p> <p>音楽に合わせて楽しみながらリズム感や表現力を育みましょう！講師はドリカム・東方神起等のバックダンサー経験アリの現役ダンサー。</p> <p>開催日：土曜日 時間：10:30～11:30 対象：小学生以上 料金：5,500円/月謝制(開催カレンダーによる)</p> 	<p><b>★キッズダンス(入門クラス)</b></p> <p>初めてのお子様も安心。新規開講教室です！たのしく音楽に合わせて身体を動かそう！</p> <p>開催日：土曜日 時間：11:40～12:40 対象：小学生以上 料金：5,500円/月謝制(開催カレンダーによる)</p> 	<p><b>★ハニーズダンスアカデミー</b></p> <p>福岡ソフトバンクホークスオフィスダンス&amp;パフォーマンスチーム「ハニーズ」の現役・OG・ハニーズダンスアカデミー公認講師が主に指導します！</p> <p>開催日：木曜日(月3回) 時間：17:30～18:30 対象：4歳から小学生 料金：7,700円/月謝</p> 
--	---	--

★マーク教室期間：半年～通年

★マークのない教室期間：3ヶ月

※ハニーズダンスアカデミー以外の教室は、定員になっていなければ、単発参加できます。

※ご見学は無料です。

※定員になるまで随時募集中

お気軽にお尋ね下さい。

\*お申込み・お問合せ 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