

久留米赤十字会館 温水プール・フィットネス 教室一覧

定員に満たない教室は、日程の途中からでも参加可能です。プール受付 0942-36-5843 にお問合せください。

令和元年11月1日現在

No.	教室名称	特長等	対象	曜日・時間	受講料	日程	回数	受付状況
1	水中健康講座	水の中の歩き方や水中運動の基礎を学ぶ	一般男・女	月 13:00~14:00	6,000円	10/7~12/23	12回	受付中
2				月 19:00~20:00				
3				火 13:00~14:00		10/1~12/17		
4				木 13:00~14:00				
5				木 19:00~20:00				
6	体幹ストレッチ&水中ウォーク	体幹ストレッチで身体を支える力のコツを掴みプールで実践	一般男・女	金 11:00~12:00	7,000円	10/4~12/20	12回	受付中
7	初心者水泳教室	初心者向け教室。 全く泳げない、少ししか泳げない人、25M程度の泳力の方	一般男・女	火 19:00~20:00	7,000円	10/1~12/17	12回	受付中
8				土 11:00~12:00	7,000円	10/4~12/20		
9				金 13:00~14:00	7,000円	10/5~12/21		
10	水泳教室(一般)	効率の良い泳ぎ方を身につけ、より速く、長く泳げるようになるためのレッスン。体力強化、自己流でも泳ぎ込みたい方にもおすすめ	一般男・女	火 11:00~12:00	7,000円	10/1~12/17	12回	受付中
11				金 19:15~20:15	7,000円	10/4~12/20		
12	キッズ教室	ベンチや浮棒を使った水慣れ、自分の身を守るための浮身や呼吸法を学ぶ	小学生未満	土 14:00~14:30	5,000円	10/5~12/21	12回	受付終了
13			小学1年・2年生	土 13:00~14:00	7,000円			
14			小学3年・4年生	土 13:00~14:00	7,000円			
15	肩・腰・水中運動	水中での無理のない運動により、肩・腰の機能向上を促します。 (治療ではありません)	一般男女	月 11:30~12:30	7,000円	10/7~12/23	12回	受付終了
16	フィットネス教室	楽しく全身運動。マシンを使わない筋トレプログラムで美ボディを目指す。メディカルトレーナー・エアロビクストレーナーが指導	一般男女	金 9:15~10:45	6,000円	9/13~11/29	10回	受付中