

# 筋膜リリース&機能改善教室

筋膜リリースなどを含めた機能改善ヨガです。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

筋膜リリースとは？

シンプルにいうと、一般的なストレッチよりも簡単に  
身体をほぐせるストレッチ法です。

日 程 : 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22 全8回

時 間 : 13:30~14:30 1時間

場 所 : 三潯総合体育館 役員室

料 金 : ¥4,320 (税込)

定 員 : 15名 (先着順)

申 込 : 直接窓口にて申込or電話

久留米市みづま総合体育館

TEL 0942-65-1115 (9:00~20:30)

FAX 0942-65-1160

所在地 : 〒830-0112 久留米市三潯町玉満2593-1

身体を動かしたい方必見!

# Smileスポーツ教室

## 参加者募集!!

初心者の方でも気軽に楽しくできます

ファイト!

日時 毎週水曜日  
10:00 ~ 12:00

定員 20名 (5名以下の場合は中止)

料金 1,500円 (月謝制)

持ち物

運動しやすい服装・タオル  
室内シューズ・飲み物

申込 随時申込受付中!

内容 ソフトバレー・バドミントン  
スポンジテニス・卓球 など

途中参加  
OK!!

みんなで  
ワイワイ!

問合せ 久留米市みづま総合体育館  
0942-65-1115

自然と笑顔に



# みづま総合体育館

# 卓球教室



運動不足の方やダイエット・初心者から上級者まで  
久留米市卓球協会の講師が丁寧にバックアップします。

 開催日程 

毎週金曜日10:00~12:00  
【 1/12,19,26 2/9,16,23 3/2,9,16,23 】

 参加費 

¥6,480 (税込) 全10回分 保険料込

 対象者 

健康な方(既往症をお持ちの方は、必ず医師の許可を受けて下さい)

①申込先 久留米市みづま総合体育館 〒830-0112 久留米市三潴町玉満2593-1

②申込方法 当施設にて申込用紙に必要事項を記入の上お申し込みください

③申込締切 随時募集中！！



シンコースポーツ九州株式会社

久留米市みづま総合体育館

TEL0942-65-1115 FAX0942-65-1160

# 大人の初心者

# バドミントン教室

初心者から経験1年以内の大人の方対象

日程：2/1・8・15・22 3/1・8

各木曜日

時間：10：00～11：30

定員：20名（先着順）

料金：¥3,240（全6回）

体験も  
できます！

途中入会可能です！ ¥540×残回数

定員が5人に満たない場合は教室を中止します。



笑いが絶えない  
楽しい教室です♪

# 大人の初心者

# スポンジテニス教室

初心者から経験1年以内の大人の方対象

日程：2/6・13・20・27 3/6・13  
各火曜日

時間：10：00～11：30

定員：20名（先着順）

料金：¥3,240（全6回）

途中入会可能です！ ¥540×残回数

定員が5人に満たない場合は教室を中止します。

体験も  
できます！



熱心に、楽しく、  
分かりやすく指導します！！