

コスモすまいる北野直送便

〒830-1113 久留米市北野町中 3253 北野保健センター

TEL(0942)23-4500 FAX(0942)23-1303

メール info-kitano@shinko-sports.com HP <http://ssk-kitano.com>

発行元:九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体



久留米市イメージキャラクター

第15号

2016.4.1

(定期発行)

桜の花もきれいに咲きそろい、心躍る季節となりました。お花見には行かれましたか？
動きやすい気候になってきましたね！夏に向けてしっかり身体を動かしましょう！



指定管理者2年目スタート

4月1日で北野複合施設の指定管理者となり1年が経ちました。こうして無事2年目を迎えることが出来るのも、皆様の力添えのおかげです。ありがとうございます！

今年度も、昨年以上に皆様に愛される施設を目指し、スタッフ一同勤めてまいります。

今後共、当指定管理者及びコスモすまいる北野をご愛顧いただきますようよろしくお願いいたします。



水中運動教室 夜の部もはじまるよ～♪

毎月第2・4火曜日に実施している**水中運動教室**！
4月より**夜の部**も開催いたします。

歩き方の基本から、さまざまな道具を用いて楽しく体を鍛えられる水中運動まで！内容は当日来てからのお楽しみ♪どなたでもご参加可能です！

日時：第2・4火曜日 14:30～15:00

第2・4木曜日 19:00～19:30

場所：ウォーキングプール

料金：無料（施設利用料必要）

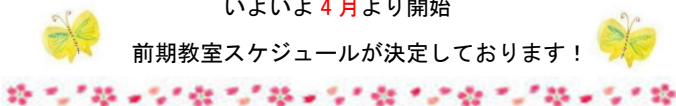
定員：20名（先着順）



前期有料教室が始まります！

いよいよ4月より開始

前期教室スケジュールが決定しております！



◆**パワフルエアロ** 毎週金曜日 15:30～16:30

・踊って動いてもっともっと汗をかきたい方へオススメ！

中～上級者向けです！！

◆**美ボディシェイプ** 毎週土曜日 13:30～14:30

・美しく痩せるためのトレーニングが盛り込まれています！

なんと！前回教室参加者の全員がウエストダウン！！

◆**パワーヨガ** 毎週土曜日 20:00～21:00

・中～上級者向けのヨガ教室が初登場！会社帰りの方もOK！

◆**やさしいエアロ** 毎週日曜日 11:30～12:30

・まずは基本から！エアロの楽しさを実感できる内容をお届け！



いずれの教室も60分間の充実したプログラムとなっています！
皆様のご参加お待ちしております！

レッスン内容・料金・申込み方法等・定員等に関しましては、お気軽に総合事務所までお問合せください。

※一部定員が超えている教室については掲載しておりません。

その他教室につきましては随時募集中です。



運動を始めるにはピッタリな季節です！
楽しいレッスンを受けてみませんか？



4月のスペシャルレッスン

◆4月スペシャルレッスン『ボクサDEシェイプ』◆

日程：4/15・22・5/6・13 ※金曜日

時間：14:00～14:45（45分間）

場所：コスモすまいる北野 多目的ルーム

料金：無料

定員：25名（先着順）

ダイエットに効果的！



→4/8(金)より窓口・電話・FAXにて申込受付開始
大人気の教室が再び復活いたしました！

パンチやキック等の格闘技動作を取り入れた有酸素運動のレッスンです！音楽に合わせて楽しく脂肪を燃やしましょう♪

In Body 無料測定会 毎月開催中！

毎月第一土曜日に開催中です！

乗るだけたった30秒！

自分の身体を知るチャンスです！

運動アドバイスも行っています♪



体脂肪

筋肉量

腹部

体成分

体型

カラダ改善！生活習慣病予防教室 開講します！

◆『生活習慣病予防！健康運動・食事レッスン』◆

日程：5/8・15・22・29・6/5 ※日曜日

時間：11:00～13:00（運動）

10:30～14:00（調理）

場所：コスモすまいる北野

多目的ルーム/会議室/プール/調理室

料金：2,500円（材料費・施設使用料含む）

定員：20名 ※先着順

→4/24（日）より窓口・電話にて申込受付開始！

生活習慣病になる前に！運動・食事のことを学び、
予防することが大事です！身体を改善するための効果的な全5回のレッスンを開講します！運動・調理の片方だけでなく、両面から健康をサポート



食事・運動バランスよく！



ダンベルヒートでシェイプアップ！

軽負荷のダンベル（1～2Kg）を使って反復回数エクササイズを行う運動です。音楽に合わせて楽しくシェイプアップしましょう！軽いダンベルでも効果は絶大！お気軽にご参加ください♪



日程：毎月第1・3金曜日

時間：19:00～19:45（45分間）

場所：コスモすまいる北野 多目的ルーム/会議室

料金：各回300円

→総合窓口・電話にて申込受付中！

詳細は総合窓口までお問合せ下さい♪



ウォーキングプール・トレーニング室で身体作りをおこないましょう！



暖かくなってきましたね！これから『運動を始めようかな～』という方！是非、コスモすまいる北野で運動を始めませんか『でも体力に自信がない』という方は**ウォーキングプールで歩くこと**から始めてみましょう！

プールで歩くことの効能は様々で、【全身の筋肉が鍛えられる】
【膝や腰など関節への負担が少ない】など他にもたくさん！

『夏までに痩せたい』『筋力をつけたい』または『健康を維持したい』という方は、**トレーニング室**で運動を始めて見ませんか？

トレーニング室ではトレーナーが常駐しており、操作が分からないときは丁寧に説明いたします。また、初めて利用されるお客様には、マシンの使い方やストレッチ等、指導させていただきますので安心してご利用ください。有酸素マシン、筋力マシンも充実！
どちらの施設も見学することができます♪

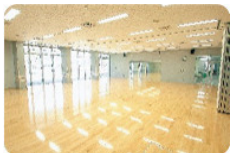


丁寧に説明
します！



コスモすまいる北野 貸室紹介♪

コスモすまいる北野では、様々な用途で使用することができる貸室の受付を行っています！



多目的ルーム

鏡張りでダンスや運動教室等、多目的に活用できます



研修室

研修、会議の他、軽運動室としても利用頂けます



調理実習室

調理実習に活用できます



会議室

研修、会議、講習や教室などでも利用頂けます

すべての部屋に冷暖房を完備しております。予約や受付方法は総合事務所までお気軽にお問合せください

