

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



くるっば

久留米市イメージキャラクター

第11号

2015.12.15

(定期発行)

年末が近づいてきました。コスモすまいる北野は今年度より指定管理者制度による運営となり、皆様のお力添えのおかげで、こうして無事に年末を迎えようとしております。来年も「コスモすまいる北野」を宜しく願いいたします！



寒い冬こそ！コスモすまいる北野のウォーキングプールで運動しよう！！

朝夕の冷え込みがきびしくなり、いよいよ冬になったことを実感しますね。

寒さに負けないカラダ作りが重要となってくる季節です！

そんな寒い冬こそ！プールでの運動は効果抜群！！プールの中ではエネルギー代謝が活発化するため、陸上でウォーキングを行うよりもプールでウォーキングを行った方が、なんと！**7～8%も多くカロリー消費ができるのです！！**

ダイエットだけでなく、『むくみ』『冷え性』にも効果があります♪

お正月を前に体重増加が心配な方、寒くて外での運動はつらい・・・という方！

コスモすまいる北野のウォーキングプールで良い汗をかいてみませんか？



水着の販売セールを実施します！！

ついにきました！水着買い替えのチャンス！！

10日間限定の特別セールを開催します♪

セール期間中は新商品の『ラッシュガード』もご用意しております。

早い者勝ちの大セール！お見逃しなく♪

注目!



◆期間：1/26(火)～2/4(木) ※写真はイメージです。

◆場所：コスモすまいる北野 有料ゾーン 受付前交流広場

初めてみようかな・・・という方も必見！！

お得な商品がたくさん♪
自分に合った商品をその目で
お確かめ下さい！！



2015 すまいるまつり 開催しました！！

去る11月22日(日)コスモすまいる北野を会場とした『2015 すまいるまつり』を開催しました！

博多銀天蝶さんの迫力あるステージを皮切りにまつりはスタート！！

日頃の練習の成果を存分に発揮されたサークル発表会や、朝一マルシェさんによる新鮮な野菜の販売、お昼にはカレーや米粉パンの配布、tomomo コーヒーさんによる喫茶店・・・などなどイベントが盛りだくさんでした♪

最後は豪華な景品が当たる大抽選会！

ご来場、ご参加下さった皆様、ありがとうございました！来年のすまいるまつりも楽しいものになるよう努めてまいります！



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館 1 月上映予定

日時：1/10(日)

時間：14:00～

場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

作品：『王子と乞食』

定員：36名 先着順(無料)

○ブックスタート 視聴覚室にて

1/13(水) 13:30～

○おはなし会 おはなしコーナーにて

毎週土曜日 11:00～

○赤ちゃん向けおはなし会 視聴覚室にて

1/22(金) 11:00～





平成28年1月分 「コスモすまいる北野」 レッスンスケジュール



無料レッスン予定表

多目的ルームレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンになります！(当日先着順)

ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**プール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土
		5	6	7	8	9
		10:30~ アクアフィット	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ 筋力アップ	10:00~(研修室) タオルでシェイプ	10:30~ シェイプアップ
		15:00~ サーキット	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~(会議室) 筋力アップ	14:30~ 関節痛予防体操
		19:00~ 体幹トレーニング	19:30~ シェイプアップ	19:30~(会議室) リフレッシュ・ストレッチ	19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
10(10時開館)	11	12	13	14	15	16
10:30~ アクアフィット	休館日	10:30~ 水中ジョギング	10:00~ ちびボール	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(研修室) 筋力アップ	10:30~ リスムウォーキング
		14:30~ 水中運動教室				
14:30~ ステップステップ		15:00~ シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ アクアフィット	15:00~ 骨盤コンディショニング	14:30~ やさしいアクアピクス
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ 体幹トレーニング	19:30~(会議室) かんたんエアロ	19:00~ 水中ウォーキング	19:30~ ちびボール
17(10時開館)	18	19	20	21	22	23
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ 筋力アップ	10:00~(研修室) タオルでシェイプ	10:30~ シェイプアップ
14:30~ かんたんエアロ		15:00~(会議室) 体幹トレーニング	14:30~ アクアフィット	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~(会議室) 筋力アップ	14:30~ 水中ジョギング
17:00~ ちびボール		19:00~ 水中ジョギング	19:30~(会議室) かんたんエアロ	19:30~(会議室) 肩甲骨エクササイズ	19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
24(10時開館)	25	26	27	28	29	30
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ タオルでシェイプ	10:00~ ちびボール	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(研修室) 筋力アップ	10:30~ リスムウォーキング
14:30~ サーキット		15:00~ 筋力アップ	14:30~(会議室) ステップステップ	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~ 骨盤コンディショニング	14:30~ 水中ジョギング
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:00~ シェイプアップ	19:30~ リスムウォーキング	19:30~(会議室) ちびボール	19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ タオルでシェイプ
31(10時開館)						
10:30~ 水中ウォーキング	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>無料運動教室に関するお知らせ、注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> 各部屋の定員になり次第、入場をお断りさせて頂く場合がございます。ご了承ください。 「タオルでシェイプ」はタオルをご持参下さい。 </div>					
14:30~ かんたんエアロ						
17:00~ ちびボール						

※レッスンメニュー及び時間は、都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



フロアでのレッスン



ウォーキングプールでのレッスン

①年末・年始休館に関するお知らせ

平成27年12月28日~平成28年1月4日は休館となっております。年始は平成28年1月5日から営業いたします。

②ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

12/18(金)・12/25(金)・1/8(金)・1/15(金) いずれの日も11:00~12:30・・・久留米市主催事業のため。

1/26(火)・1/27(水) いずれの日も終日・・・冠水清掃(プール槽内清掃)のため。 ※冠水清掃の日程は変更となる場合がございます。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力の程、お願い申し上げます。