

# 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



くるっぱ

久留米市イメージキャラクター

## 第8号

### 2015.10.15

(定期発行)

朝晩が冷え込む季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい季節です。  
運動・食事・休養のバランスを取って、”秋ならではの“を楽しみましょう！！



## 9/20 (日) ハニーズダンス大発表会 開催されました！！



9/20 (日) ソフトバンク VS 千葉ロッテマリーンズ (ヤフオクドーム)

ハニーズダンススクール北野校のメンバーが、数日前にリーグ優勝を決めた、ホークスの選手たちの前で堂々とダンスを披露しました！

試合の前にはファンファンステージにも出演！これまでの練習の成果を存分に発揮し、一生懸命、元気いっぱい踊る姿はとても輝いていました！



ステージ上でダンスを披露♪  
会場を盛り上げました！

グラウンドで記念撮影♪

ご入会・ご体験・ご見学随時受付中！

詳しくは総合事務所までお問い合わせ下さい♪♪



◆ハニーズダンススクール北野校

日程：金曜日(月3回)

時間：17:30~18:30

場所：コスモすまいる北野 多目的室

料金：月額制 7,560円

見学・体験 待ってるよ~!!



### 生活習慣病とはサヨナラ！生活習慣病予防教室開講！

◆『生活習慣病にさよなら！健康運動・食事レッスン♪』

日程：11/15・29・12/6・13・20 ※日曜日

時間：11:00~13:00 (調理)

13:00~15:00 (運動)

場所：コスモすまいる北野 研修室/多目的室/調理室/プール

料金：実費負担 (材料費・施設使用料等)

定員：20名 ※先着順

→10/22 (木) より窓口・電話にて申込み受付開始！

高血圧や糖尿病、高脂血症・・・などの生活習慣病の予防、そして改善のための効果的な全5回のレッスンを開講します！運動と食事(調理)の両面から健康を考えましょう！



健康は運動と食事のバランス♪



詳しくは事務所まで♪

※画像はイメージです。

### 北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館 11 月上映予定

日時：11/8 (日) 14:00~

場所：北野図書館

作品：『アルジャーノンに花束を』

定員：36名 先着順 (入場無料)

○ブックスタート

11/4 (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

11/27 (金) 11:00~ 定員15名





# 平成27年11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
1	2	3	4	5	6	7
10:30~ 肩膝腰痛予防教室	休館日	10:30~ 水中ウォーキング	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ リスムウォーキング	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		14:30~ 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~ 筋力アップ	14:30~ 関節痛予防体操
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		17:00~ ちびボール	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:30~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
8(10時開館)	9	10	11	12	13	14
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~(会議室) ちびボール	10:30~ 関節痛予防体操	10:00~ かんたんエアロ	10:00~ 筋力アップ	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ かんたんエアロ		15:00~ ステップステップ	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ 水中ウォーキング	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~ 水中筋力アップ	19:30~(会議室) リスムウォーキング	19:30~(会議室) 腹筋割り隊	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール
15(10時開館)	16	17	18	19	20	21
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:30~ 水中ジョギング	10:00~ タオルでシェイプ	10:00~(研修室) ちびボール	10:30~ シェイプアップ
14:30~ 筋力アップ		15:00~ 体幹トレーニング	15:00~ 筋力アップ	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ ステップステップ	14:30~ 水中ウォーキング
17:00~ ちびボール		19:00~ プールで部分痩せ	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~ 肩甲骨エクササイズ	19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
22(10時開館)	23	24	25	26	27	28
★すまいるまつり 特別レッスン★	休館日	10:30~ タオルでシェイプ	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ シェイプアップ	10:30~ リスムウォーキング
		15:00~(会議室) 腹筋割り隊	14:30~ アクアフィット	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
		19:00~ 水中ウォーキング	19:30~(会議室) かんたんエアロ	19:30~ ちびボール	19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ 筋力アップ
29(10時開館)	30					
10:30~ 水中ウォーキング	休館日					
14:30~ サーキット						
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 無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・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。ご了承下さい。
- ・「タオルでシェイプ」はタオルをご持参いただきますよう、お願いいたします。

## ② ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

11/13(金)・11/20(金)・11/27(金) いずれの日も11:00~12:30

久留米市主催事業のため、プールのご利用ができません。皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。