

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30号

2017.5.15

(定期発行)

久留米市の花、つつじが色とりどりの艶やかな花を咲かせる今日この頃。
夏も近づきだんだん暑くなってきていますが、体調の変化にお気をつけ下さい。



♪『季節食育講座～夏～』♪

初夏の暑さにも負けないような夏バテ対策の
中華風メニューを作ります。

暑い夏こそ、アツク美味しい料理でスタミナつけましょう。

◆開催日: 6月10日(土)

◆時間: 10:00~13:30

◆場所: コスモすまいる北野 調理室

◆対象: 高校生以上

◆定員: 20名 (先着順)

◆料金: 1,000円

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付



■当日の献立 ※写真はイメージです。

本格四川麻婆豆腐

海老のチリソース煮

きくらげの酢の物 ・たまご中華スープ

5/23(火)

申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

♪『ウェルネスビューティーダイエット講座』♪

中から美しく、キレイに痩せる為には食事も大事です。
あなたの綺麗を内側からサポートしてくれる料理を伝授。
今流行のマクロビを使用した料理教室です。

■当日の献立 ※写真はイメージです。

・手作りごま豆腐

・玄米小豆ご飯 ・もずく汁

・重ね煮を使った料理(ひじき煮・胡麻和え)



◆開催日: 6月21日(水)

◆時間: 10:00~13:30

◆場所: コスモすまいる北野 調理室

◆対象: 高校生以上

◆定員: 20名 ※先着順

◆料金: 800円

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付



5/23(火)

申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

♪7月 SPL『ラテンアクア』♪

前回大人気だった水中 ZUMBA バージョンが再登場。
ラテン系の音楽に合わせて、水中ならではの抵抗も感じ
動いて動いて暑い夏を吹き飛ばしましょう。

◆開催日: 7/5・12・19・26(水)

◆時間: 19:45~20:45

◆場所: コスモすまいる北野 プール

◆対象: 高校生以上

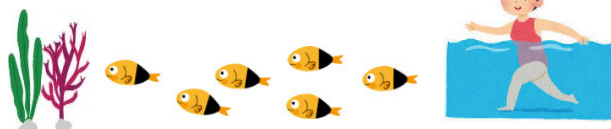
◆定員: 20名 ※先着順

◆料金: 施設使用料

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

6/8(木)

申込受付開始



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館 6月上映予定

◆開催日: 6/11日(日)

◆時間: 14:00~

◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品: 『新・御宿かわせみ』

◆定員: 20名 先着順 (無料)



○ブックスタート

◆6/7(水) 13:00~ 受付開始

13:30~ スタート



○土曜日おはなし会 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

◆6/23(金) 11:00~



平成29年6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	
夏はすぐそこに！ 動いて脂肪燃焼だ！ 				1	2	3	
				10:00~ 姿勢改善体操	10:00~(会議室) イス体操	10:30~ シェイプアップ	
				14:30~ 関節痛予防体操	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中サーキット	
				19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ 体幹サーキット	
4(10時間館)	5	6	7	8	9	10	
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:00~ シェイプアップ	10:00~ サーキット	10:00~(会議室) タオルDEシェイプ	10:30~ 姿勢改善体操	
14:30~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) 姿勢改善体操	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ 水中部分やせ	14:30~ ボールエクササイズ	15:00~ アクアストレッチ	
17:00~ 関節痛予防体操		19:00~ 体幹サーキット	19:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~ 関節痛予防体操	19:00~ サーキット	
11(10時間館)		12	13	14	15	16	17
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~(会議室) ボールエクササイズ	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ 体幹サーキット	10:00~(会議室) イス体操	10:30~ サーキット	
14:30~ 筋力アップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 体幹サーキット	15:00~ アクアフィット	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~ 関節痛予防体操	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~(会議室) ボールエクササイズ	19:00~ 水中部分やせ	19:00~ 筋力アップ
18(10時間館)		19	20	21	22	23	24
10:30~ 関節痛予防体操	休館日	10:00~(会議室) 姿勢改善体操	10:00~ 筋力アップ	10:00~(会議室) シェイプアップ	10:00~(会議室) ボールエクササイズ	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ サーキット		15:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	14:30~ 水中部分やせ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操	
17:00~ ボールエクササイズ		19:00~ 水中ウォーキング	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~(会議室) サーキット	19:00~ 水中サーキット	19:00~ 姿勢改善体操	
25(10時間館)		26	27	28	29	30	
10:30~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~(会議室) 関節痛予防体操	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ ボールエクササイズ	10:00~(会議室) タオルDEシェイプ		
14:30~ シェイプアップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ 水中サーキット	14:30~ シェイプアップ		
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~ アクアストレッチ	19:00~(会議室) サーキット	19:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~ アクアフィット	

※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

ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- ・ 6/6 (火) 7 (水) 左記2日間 終日・・・プール槽内清掃のためプールのご利用はできません。

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。ご了承ください。
- ・ 受付開始時間はフロア・プールともにレッスン開始 1時間前となります。
- ・ レッスンに入られる際は、必ず名簿にお名前をご記入いただいてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。