

平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【ベーシックヨガ】



担当:YUKIインストラクター

初心者向けのヨガ教室です。
体力に自信のない方、運動を始めたばかり方におススメです

実施日:毎週火曜日

4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28
7/5・12・19・26 8/2・9・30 9/6・20 (全21回)

実施時間:13:30~14:30(60分)

実施場所:コスモすまいる北野 会議室

定員:15名

参加料金:¥9,450



申込方法:往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間:平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/>	830-1113 久留米市北野町中3253	未記入
住所	北野複合施設 保健センター1行	

【返信面】

<input type="checkbox"/>	〒	〒	〒
返信	教室参加者名	返信先住所	参加希望者氏名
			参加希望者住所・電話番号



問合せ先
〒830-1113
久留米市北野町中3253

北野複合施設「コスモすまいる北野」 指定管理者
九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体

TEL:0942-23-4500 FAX:0942-23-1303



平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【 ZUMBA 】

担当:泉インストラクター



楽しいテンポのリズムに合わせて体幹をつかい
全身運動します！ハードなものを好む方におススメです
※ズンバとはスペイン語で「早い動きで楽しむ」です♪

実施日:毎週水曜日

4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・22・29
7/6・20・27 8/3・10・24・31 9/7 (全19回)

実施時間:11:00~12:00(60分)

実施場所:コスモすまいる北野 多目的ルーム

定員:25名



参加料金:¥8,550

申込方法:往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間:平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/> 住所 北野複合施設 保健センター 1行	〒830-1113 久留米市北野町中3253	未記入
--	---------------------------	-----

【返信面】

<input type="checkbox"/> 返信	〒 教室参加者名 通信先住所	希望参加教室名 参加希望者氏名 参加希望者住所・電話番号
--------------------------------	----------------------	------------------------------------



問合せ先
〒830-1113
久留米市北野町中3253

北野複合施設「コスモすまいる北野」指定管理者
九州ビルサービス・シンコースポーツ株式会社

TEL:0942-23-4500 FAX:0942-23-1303



平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【 ステップエアロ 】

・エアロビクス



担当: 姉川インストラクター



「エアロビクスだけじゃ物足りない!!」という方におススメです
エアロビクスももちろんですが時には様々な道具も使用し
みっちり運動します♪

実施日: 毎週木曜日

4/14・21・28 5/12・19・26 6/16・23
7/14・21・28 8/18・25 9/8・15 (全15回)

実施時間: 11:00~12:00(60分)

実施場所: コスモすまいる北野 多目的ルーム

定員: 25名



参加料金: ¥6,750

申込方法: 往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間: 平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/> 往信	830-1113 久留米市北野町中3253	未記入
北野複合施設 保健センター1行		

【返信面】

<input type="checkbox"/> 返信	〒 教室参加者名	希望参加教室名 参加希望者氏名 参加希望者住所・電話番号
返信先住所		



問合せ先
〒830-1113
久留米市北野町中3253

北野複合施設「コスモすまいる北野」指定管理者
九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体

TEL:0942-23-4500 FAX:0942-23-1303



平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【 パワフルエアロ 】



担当:長谷川インストラクター

エアロビクスに慣れた方におススメ
少しハードになるけれど「運動した!!」という実感が
欲しい方必見です♪

実施日:毎週金曜日

4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24
7/1・8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9 (全20回)

実施時間:11:00~12:00(60分)

実施場所:コスモすまいる北野 多目的ルーム

定員:25名

参加料金:¥9,000



申込方法:往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間:平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/> 住所	830-1113 久留米市北野町中3253 北野複合施設 保健センター 1行	未記入
--------------------------------	--	-----

【返信面】

<input type="checkbox"/> 返信	〒	教室参加者名 返信先住所	希望参加教室名 参加希望者氏名 参加希望者住所・電話番号	
--------------------------------	---	-----------------	------------------------------------	--



問合せ先
〒830-1113
久留米市北野町中3253

北野複合施設「コスモすまいる北野」 指定管理者
九州ビルサービス・シンコススポーツ株式会社

TEL:0942-23-4500 FAX:0942-23-1303



平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【 美ボディシェイプ 】



担当:藤田インストラクター

様々な道具・全身を使って身体全体をボディメイクします
運動だけではなく身体の内面から考えられた運動方法です
女性必見です♪

実施日:毎週土曜日

4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18・25
7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10 (全21回)

実施時間:13:30~14:30(60分)

実施場所:コスモすまいる北野 多目的ルーム

定員:25名

参加料金:¥9,450



申込方法:往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間:平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/>	830-1113 久留米市北野町中3253 北野複合施設 保健センター 1行	未記入
--------------------------	--	-----

【返信面】

<input type="checkbox"/>	〒 教室参加者名 返信先住所	希望参加教室名 参加希望者氏名 参加希望者住所・電話番号
--------------------------	----------------------	------------------------------------

〒830-1113 久留米市北野町中3253 北野複合施設「コスモすまいる北野」指定管理者 九州ビルサービス・シンコースポーツ井田企業体 TEL:0942-23-4500 FAX:0942-23-1303	
--	--

平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【 パワーヨガ 】



担当:吉清水インストラクター

少しヨガに慣れた方におススメです
今までのヨガより少しハードになったヨガです
1週間の疲れをゆっくり癒す時間にしませんか?

実施日:毎週土曜日

4/9-16-23-30 5/14-21-28 6/4-11-18-25
7/2-9-16-23-30 8/6-20-27 9/3-10 (全21回)

実施時間:20:00~21:00(60分)

実施場所:コスモすまいる北野 多目的ルーム

定員:25名

参加料金:¥9,450



申込方法:往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間:平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/> 住所	〒830-1113 久留米市北野町中3253 北野複合施設 保健センター 行	未記入
--------------------------------	--	-----

【返信面】

<input type="checkbox"/> 返信	〒 教室参加者名	返信先住所	希望参加教室名 参加希望者氏名 参加希望者住所・電話番号
--------------------------------	-------------	-------	------------------------------------



問合せ先
 〒830-1113
 久留米市北野町中3253
 北野複合施設「コスモすまいる北野」 指定管理者
 九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体
 TEL:0942-23-4500 FAX:0942-23-1303



平成28年度 前期(4~9月)有料教室

【 やさしいエアロ 】



担当:田中インストラクター

エアロビクス初心者の方におススメです
まずはみんな楽しく音楽に合わせて運動することから
始めてみませんか?

実施日:毎週日曜日

4/3・10・17 5/8・15・22 6/5・12・19

7/3・10・17・30 8/7・14・21 9/4・11 (全18回)

実施時間:11:30~12:30(60分)

実施場所:コスモすまいる北野 多目的ルーム

定員:25名



参加料金:¥8,100

申込方法:往復はがき(必要事項記入の上期間内に投函してください)

申込期間:平成28年3月8日(火)~平成28年3月20日(日) ※必着※

【往信面】

<input type="checkbox"/>	830-1113 久留米市北野町中3253	未記入
住信	北野複合施設 保健センター 行	

【返信面】

<input type="checkbox"/>	〒	希望参加教室名
返信	教室参加者名	参加希望者氏名
	返信先住所	参加希望者住所・電話番号

〒830-1113 久留米市北野町中3253	
北野複合施設「コスモすまいる北野」 指定管理者 九州ビルサービス・シンコースポーツ株式会社	
TEL:0942-23-4500	FAX:0942-23-1303