

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



くろっば
久留米市イメージキャラクター

第40号

2018.2.15

(定期発行)

今年も雪が降り積もり、寒さが一層身にしますが皆様いかがお過ごしでしょうか？
春まで待ち遠しいですが風邪など引かないよう体調には十分お気をつけ下さい！

前期～有料教室決定しました

- 『ボクサ DE シェイプ』 毎週火曜日 10:00～11:00
ストレス発散&シェイプアップで一石二鳥
- 『ベーシックヨガ』 毎週水曜日 13:00～14:00
基本的な動きを中心として初めての方にもオススメ
- 『ZUMBA』 毎週水曜日 11:00～12:00
ラテン調の音楽に合わせて楽しくシェイプアップ
- 『コンディショニングサーキット』 毎週水曜日 19:45～20:45
筋トレやストレッチなど様々な種目を兼ね備えたレッスン
- 『ステップエアロ』 有酸素運動と筋トレを合わせた大人気レッスン
※インストラクター都合の為、講師・曜日・時間ともに決定次第ご案内致します。
- 『パワフルエアロ』 毎週金曜日 15:30～16:30
元気に・激しく動いてリフレッシュ、中～上級者向けコース
- 『美ボディシェイプ』 毎週土曜日 13:30～14:30
美しく・キレイに痩せる為の女性受け抜群のレッスン
- 『パワーヨガ』 毎週土曜日 19:45～20:45
会社帰りの方にもオススメ、中～上級者向けコース

- ◆場所: コスモすまいる北野
- ◆料金: 教室により異なる
- ◆対象: 高校生以上

楽しく運動しようよ♪



申込み方法について

申込期間: 2/22 (木) ~ 3/18 (日)

申込方法: 往復ハガキによる

※1. ハガキの詳しい記入方法や教室の詳細等は
総合事務所までお問い合わせ下さい。

※2. 抽選の都合上 3/18 (日) 必着といたします。

※3. 当選発表後、料金のお支払いをもちまして
参加確定となります。

♪『介護予防フェスタ 2018 in 北野』開催いたします♪

きたる3月4日、コスモすまいる北野にて
『介護予防フェスタ 2018 in 北野』を開催いたします。

- ◆開催日: 3/4 (日)
- ◆時間: 10:00～15:00
- ◆場所: コスモすまいる北野 館内全体
北野体育館



介護予防をテーマとし、今回で2回目となりました。
「生活習慣予防から始まる介護予防」の講義や
体力測定・相談、脳力測定、脳トレ体操、お口の健康、
サザエさん体操、福祉用具の展示・試用に至るまで
様々な催しものを行ないます。住み慣れた地域で
暮らしていく為のヒントを是非、見つけてみませんか？
皆さまのご来場、心よりお待ちしております。

♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館3月上映予定

- ◆開催日: 3/11 (日)
- ◆時間: 14:00～
- ◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品: 『冬構え』
- ◆定員: 36名 先着順 (無料)

○ブックスタート

- ◆3/7 (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

- ◆3/23 (金) 11:00～



平成30年3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 | |
| 夏に向けて今から準備！！ | | | | 10:00～ モーニングストレッチ | 10:00～ 会議室 ゆらっと骨盤 | 10:30～ ザ・腹筋 | |
| | | | | 14:30～ 水中ウォーキング | 14:30～ シェイプアップ | 15:00～ 水中サーキット | |
| | | | | 19:00～ 会議室 肩こり解消体操 | 19:00～ アクアフィット | 19:00～ ボールエクササイズ | |
| | | | | | | | |
| 4(10時開館) 10:30～ アクアフィット | 休館日 | 10:00～ 会議室 肩こり解消体操 | 10:00～ ボールエクササイズ | 10:00～ 筋力アップ | 10:00～ 会議室 タオルDEシェイプ | 10:30～ モーニングストレッチ | |
| 14:30～ 会議室 シェイプアップ | | 15:00～ 会議室 体幹サーキット | 14:30～ 水中部分ヤセ | 14:30～ アクアストレッチ | 14:30～ ザ・腹筋 | 15:00～ 水中ハードウォーク | |
| | | | 19:00～ 会議室 姿勢改善体操 | | | | |
| 17:00～ ゆらっと骨盤 | | 19:00～ 水中ウォーキング | 19:00～ 会議室 ゆらっと骨盤 | 19:00～ 水中運動教室 | 19:00～ 水中サーキット | 19:00～ シェイプアップ | |
| 11(10時開館) 10:30～ 水中シェイプアップ | 休館日 | 10:00～ 会議室 姿勢改善体操 | 10:00～ 親子kizuna体操 | 10:00～ ザ・腹筋 | 10:00～ 会議室 肩こり解消体操 | 10:30～ シェイプアップ | |
| 14:30～ ボールエクササイズ | | 14:30～ 水中運動教室 | 14:30～ 水中ウォーキング | 14:30～ 水中関節痛予防体操 | 14:30～ リフレッシュストレッチ | 15:00～ 水中部分ヤセ | |
| | | | 15:00～ 筋力アップ | | | | |
| 17:00～ リフレッシュストレッチ | | 19:00～ アクアフィット | 19:00～ 会議室 タオルDEシェイプ | 19:00～ ボールエクササイズ | 19:00～ 水中筋力アップ | 19:00～ リフレッシュストレッチ | |
| 18(10時開館) 10:30～ アクアストレッチ | 休館日 | 10:00～ 会議室 ボールエクササイズ | 10:00～ 体幹サーキット | 10:00～ シェイプアップ | 10:00～ 会議室 ザ・腹筋 | 10:30～ 姿勢改善体操 | |
| 14:30～ ザ・腹筋 | | 15:00～ リフレッシュストレッチ | 14:30～ 水中筋力アップ | 14:30～ アクアフィット | 14:30～ 会議室 ゆらっと骨盤 | 15:00～ 水中ウォーキング | |
| | | | 19:00～ 会議室 タオルDEシェイプ | | | | |
| 17:00～ 姿勢改善体操 | | 19:00～ 水中ハードウォーク | 17:00～ 会議室 肩こり解消体操 | 19:00～ 水中運動教室 | 19:00～ 水中シェイプアップ | 19:00～ 体幹サーキット | |
| 25(10時開館) 10:30～ 水中部分ヤセ | 休館日 | 10:00～ 会議室 ザ・腹筋 | 10:00～ 親子kizuna体操 | 10:00～ 会議室 肩こり解消体操 | 10:00～ 会議室 姿勢改善体操 | 10:30～ 体幹サーキット | |
| 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～ 水中シェイプアップ | 14:30～ 会議室 タオルDEシェイプ | 15:00～ 水中関節痛予防体操 | |
| | | | 15:00～ シェイプアップ | | | | |
| 17:00～ リフレッシュストレッチ | | 19:00～ 水中筋力アップ | 19:00～ 会議室 ボールエクササイズ | 19:00～ 会議室 ザ・腹筋 | 19:00～ 水中ハードウォーク | 19:00～ 筋力アップ | |

※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

無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・フロア教室に参加される場合は必ず**室内シューズをご持参ください**。シューズをお持ちでない場合は教室参加をお断りさせていただきます場合がございますので予めご了承ください。
- ・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。