

# 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43号

## 2018.4.15

(定期発行)

桜も満開、菜の花もキレイに咲き誇り春を満喫できる今日この頃。ぽかぽか陽気の日々が続きますが、皆さまいかがお過ごしですか?気温差による体調の変化にお気をつけ下さい。

### ♪ 僕の料理教室開催いたします♪

奥様に日頃の感謝を込めて作る晩ごはんや、お子様のお弁当作り、晩酌のおつまみなど、どんな場面でも料理をさっと作れる、器用な男性をめざしませんか!? 豪快な手料理のレパートリーを増やしましょう。ぜひ、ご参加下さい。

◆開催日: 5/12・19・26 (土)

◆時間: 10:00~13:30

◆場所: コスモすまいる北野

◆対象: 高校生以上

◆定員: 20名 ※先着順

◆料金: 800円/回

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

※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。



4/22 (日)  
10時~ 申込受付開始

### ♪ ワンコインレッスン開催いたします♪

春もあっという間に過ぎ、次の季節は暑い夏! 皆さん、夏の準備はできていますか? カッコいい&きれいな身体作りの為には今から行動し始めることが重要となってきます。

そこで、有酸素と筋トレを組み合わせた

『Go! Go! サーキット』が新登場 ちょっぴりハードだけど終わった後の爽快感は間違いなし。レッツ、シェイプアップ

◆開催日: 5/8・22 (火)

◆時間: 19:00~19:45

◆対象: 高校生以上

◆定員: 20名 ※先着順

◆料金: 500円/回

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

4/22 (日)

10時~ 申込受付開始



### ♪ 今年も千燈明祭が開催されました♪

晴天の空のもと、千燈明祭のお手伝いに、行ってまいりました! 前日には自治会の方と協力してコスモすまいる北野にて燈明の展示会を実施。一般の方も願いが書けるように体験ブースもあり、たくさんの方々に千燈明祭を知っていただけるきっかけとなりました。そして、当日は、近所の子供達と一緒に燈明を並べ、点灯! 今年も幻想的な美しい風景を心に刻むことができました。



### ♪ 北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館5月上映予定

◆開催日: 5/13 (日)

◆時間: 14:00~

◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品: 『銀座カンカン娘』

◆定員: 36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

◆5/2 (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

◆5/25 (金) 11:00~





# 平成30年5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 10:00~ 会議室 かんたんイス体操	2 10:00~ モーニングストレッチ	3(10時開館) 10:30~ ポティーシェイプ	4(10時開館) 10:30~ 姿勢改善体操	5(10時開館) 10:30~ 体幹バランス
		15:00~ ボール・エクササイズ	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ ザ・筋トレ	15:00~ 水中部分ヤセ
		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	17:00~ 会議室 ヒップ・エクササイズ	17:00~ アクアストレッチ	17:00~ リフレッシュストレッチ
		6(10時開館) 10:30~ 水中ハードウォーク	7	8	9	10
14:30~ ポティーシェイプ	休館日	10:00~ 会議室 タオル・エクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 イス・エクササイズ	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:30~ ザ・腹筋
17:00~ リフレッシュストレッチ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中サーキット	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~ 水中ハードウォーク
13(10時開館) 10:30~ 水中サーキット		15	16	17	18	19
14:30~ 体幹バランス		15:00~ 会議室 姿勢改善体操	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ アクアフィット
17:00~ リフレッシュストレッチ	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 水中筋力アップ	19:00~ ヒップ・エクササイズ	19:00~ からだスッキリ体操
20(10時開館) 10:30~ 水中筋力アップ	21	22	23	24	25	26
14:30~ ザ・腹筋	休館日	10:00~ 会議室 関節痛予防体操	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ボール・エクササイズ	10:00~ 会議室 ヒップ・エクササイズ	10:30~ ポティーシェイプ
17:00~ リフレッシュストレッチ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 体幹バランス	15:00~ 水中関節痛予防体操
27(10時開館) 10:30~ アクアストレッチ		28	29	30	31	
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中シェイプアップ		
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 ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 タオル・エクササイズ			

※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。