

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20号

2016.8.15

(定期発行)

まだまだ日差しが強く、暑い日が続いていますね！こんな夏こそ涼しいコスモすまいるで身体づくりをしませんか？スタッフ一同お待ちしております♪



平成28年度 後期有料教室 開催決定！！

10月
開始

コスモすまいる北野 平成28年度後期教室のお申し込みがまもなく始まります♪
気になるレッスンを見つけてカラダを動かすキッカケをつくりましょう♪



- 毎週火曜日 『ベーシックヨガ』 13:30～14:30
- 毎週水曜日 『ZUMBA』 11:00～12:00
- 毎週水曜日 『コデイヨングサキ』 19:45～20:45
- 毎週木曜日 『ステップエアロ』 11:00～12:00
- 毎週金曜日 『パワフルエアロ』 15:30～16:30
- 毎週土曜日 『美ボディシェイプ』 13:30～14:30
- 毎週土曜日 『パワーヨガ』 19:45～20:45

◆対象：成人（高校生以上） ◆料金：教室により異なる
※詳しくは総合事務所までお気軽にお問い合わせください♪

チェック 申込み方法について

申込期間：8/23（火）～9/18（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9/18（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。

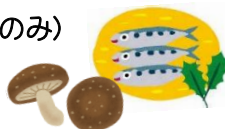
第2弾『季節食育講座～秋～』開催！

- 日 程：9/10 ※土曜日
- 時 間：10:00～13:30
- 場 所：コスモすまいる北野 調理室
- 料 金：1,000円（材料費のみ）
- 対 象：成人（高校生以上）
- 定 員：20名（先着順）

→8/23（火）10:00～申込受付開始！

●献 立：鰯のオイルサーディン など
『実りの秋』『食欲の秋』をテーマに秋の食材を用いた料理教室を開講します！！季節の食材で栄養たっぷりの料理を楽しく作りましょう♪

味の秋



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館9月上映予定

日時：9/11（日）14:00～

場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

作品：『会議は踊る』

定員：36名 先着順（無料）

○ブックスタート

9/7（水）14:00～

○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

9/23（金）11:00～



大好評！！子どもCookig教室 第3弾

- 日 程：9/18（日）
 - 時 間：13:00～17:00
 - 対 象：小学1～6年生
 - 定 員：20名（先着順）
 - 参加費：600円（材料費含む）
 - 申 込：8/23（火）10:00～ 申込受付開始！！
- 母の日、父の日と続く第3弾は『敬老の日』をテーマに、おじいちゃん、おばあちゃんへ料理と工作のプレゼントを一緒につくりましょ♪
おじいちゃん、おばあちゃんへ感謝のキモチを届けよう！
※当日はお子様だけの参加になります。

敬老の日





平成28年9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	
今年の秋は「運動の秋」に！ 心もカラダもリフレッシュ！ 				10:00～ アクアフィット	10:00～(研修室) イス体操	10:30～ サーキット	
				14:30～(会議室) ザ・腹筋	14:30～ 体幹トレーニング	14:30～ 水中筋力アップ	
				19:00～(会議室) 肩こり解消体操	19:00～ 水中関節痛予防体操	19:00～ リフレッシュストレッチ	
4(10時間開館)	5	6	7	8	9	10	
10:30～ アクアフィット	休館日	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ 体幹トレーニング	10:00～ ゆらっと骨盤	10:00～(研修室) 肩こり解消体操	10:30～ 姿勢改善体操	
14:30～ ゆらっと骨盤		15:00～(会議室) ザ・腹筋	14:30～ 水中筋力アップ	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ リフレッシュストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	
17:00～ 筋力アップ		19:00～ 水中ウォーキング	19:00～(会議室) ボールエクササイズ	19:00～(会議室) ザ・腹筋	19:00～ アクアフィット	19:00～ ゆらっと骨盤	
11(10時間開館)		12	13	14	15	16	17
10:30～ アクアフィット	休館日	10:00～ 体幹トレーニング	10:00～ 親子KIZUNA体操	10:00～ 姿勢改善体操	10:00～(研修室) ボールエクササイズ	10:30～ シェイプアップ	
14:30～ ザ・腹筋		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ 水中シェイプアップ	14:30～ サーキット	15:00～ アクアフィット	
17:00～ ボールエクササイズ		15:00～(会議室) 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) 肩こり解消体操	19:00～(会議室) 筋力アップ	19:00～ 水中シェイプアップ	19:00～ 筋力アップ
18(10時間開館)		19	20	21	22(10時間開館)	23	24
10:30～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ ゆらっと骨盤	10:30～ シェイプアップ	10:00～(会議室) 肩こり解消体操	10:30～ 水中シェイプアップ	
14:30～ サーキット		15:00～ シェイプアップ	14:30～ アクアフィット	14:30～ 水中関節痛予防体操	14:30～(会議室) ゆらっと骨盤	15:00～ 体幹トレーニング	
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) ザ・腹筋	17:00～ 姿勢改善体操	19:00～ アクアストレッチ	19:00～ 関節痛予防体操	
25(10時間開館)		26	27(プール休館)	28(プール休館)	29	30	
10:30～ 水中サーキット	休館日	10:00～ 肩こり解消体操	10:00～(会議室) 親子KIZUNA体操	10:00～(会議室) モーニングストレッチ	10:00～(会議室) タオルでシェイプ		
14:30～ 姿勢改善体操		15:00～(会議室) 筋力アップ	14:30～ 姿勢改善体操	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ ザ・腹筋		
17:00～ ボールエクササイズ		19:00～ リフレッシュストレッチ	19:00～(会議室) サーキット	19:00～(会議室) 体幹トレーニング	19:00～ 水中ウォーキング		

※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

- 9/2 (金)・16 (金) 11:00～13:00・・・久留米市主催事業のため。
 - 9/27 (火)・28 (水) 終日・・・冠水清掃(プール槽内清掃)のため。
- ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力の程、お願い申し上げます

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。