

# 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33号

2017.8.15

(定期発行)

涼しい季節が待ち遠しい今日この頃。花火が夜空を鮮やかに彩っていますが皆様いかがお過ごしですか?室内に居てもこまめな水分補給を忘れずに行いましょう。



## ♪2017年第2段! 後期有料教室 参加者募集始めます♪

前回に引き続きなじみの教室に応募するもよし、新しい教室にチャレンジするもよし!

2017年後半も身体を動かしてリフレッシュしましょう。

秋から冬へと季節が変わり食べ物がおいしくなる季節こそ、食べて・動いて・健康的な身体へ変身しませんか? 種類豊富なレッスンを要チェック!



● ボクサ DE シェイプ	毎週火曜日	10:00~11:00
● ベーシックヨガ	毎週水曜日	13:00~14:00
● ZUMBA	毎週水曜日	11:00~12:00
● コンディショニングサーキット	毎週水曜日	19:45~20:45
● ステップエアロ	毎週木曜日	11:00~12:00
● パワフルエアロ	毎週金曜日	15:30~16:30
● 美ボディシェイプ	毎週土曜日	13:30~14:30
● パワーヨガ	毎週土曜日	19:45~20:45



### 申込み方法について

◆申込期間:  
8/22(火) ~ 9/17(日)

◆申込方法: 往復はがき

9/17(日) 必着厳守

※定員数を越えた応募の場合は抽選あり

はがきの詳しい書き方や応募方法は

お気軽に当施設までお問い合わせください



### ♪久留米北包括支援センターからのお知らせ♪

どなたでも参加可能な《住民集いの場》としてコスモすまいる北野の研修室では毎週火曜日に現在多彩な講師を迎え、催しを開催中です!

気軽に遊びに来ませんか? 不明な点はお問合せ下さい

	9:40~10:30	10:40~11:30	11:30~13:00
9/12	転倒ゼロ体操	健康フラダンス	~交流の場~ 自由に活用下さい
9/19	認知衝撃退!!	シナプロジー	
9/26	体と心のトレーニング	血流を良くしよう	

※開催時間は変動することがあります。



### ♪北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館9月上映予定

- ◆開催日: 9/10(日)
- ◆時間: 14:00~
- ◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品: 『幸福』
- ◆定員: 20名 先着順 (無料)



#### ○ブックスタート

- ◆9/6(水) 13:00~ 受付開始
- 13:30~ スタート

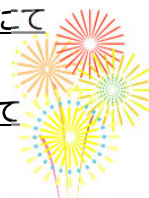


#### ○土曜日おはなし会 おはなしコーナーにて

- ◆毎週土曜日 11:00~

#### ○赤ちゃん向けおはなし会 視聴覚室にて

- ◆9/22(金) 11:00~





# 平成29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	
<h1>食欲の秋！ 運動の秋！</h1> 					1 10:00～ (会議室) 姿勢改善体操	2 10:30～ モーニングストレッチ	
					14:30～ 体幹サーキット	15:00～ 水中ウォーキング	
					19:00～ 水中部分ヤセ	19:00～ シェイプアップ	
					3(10時開館)	4	5
10:30～ アクアフィット	休館日	10:00～ (会議室) ゆらっと骨盤	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ シェイプアップ	10:00～ (会議室) タオルDEシェイプ	10:30～ 体幹サーキット	
14:30～ 筋力アップ		15:00～ (会議室) 肩こり解消体操	14:30～ 水中ハードウォーク	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～ 水中関節痛予防体操	
17:00～ 体幹サーキット		19:00～ アクアストレッチ	19:00～ (会議室) タオルDEシェイプ	19:00～ (会議室) 姿勢改善体操	19:00～ 水中サーキット	19:00～ リフレッシュストレッチ	
10(10時開館)		11	12	13	14	15	16
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～ 親子kizuna体操	10:00～ 体幹サーキット	10:00～ (会議室) ゆらっと骨盤	10:30～ 筋力アップ	
14:30～ ザ・腹筋		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中シェイプアップ	14:30～ アクアフィット	14:30～ シェイプアップ	15:00～ アクアストレッチ	
17:00～ リフレッシュストレッチ		15:00～ (会議室) タオルDEシェイプ	19:00～ (会議室) ザ・腹筋	19:00～ (会議室) 肩こり解消体操	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ 体幹サーキット
17(10時開館)		18	19	20	21	22	23(10時開館)
10:30～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ (会議室) 肩こり解消体操	10:00～ 筋力アップ	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ (会議室) モーニングストレッチ	10:30～ シェイプアップ	
14:30～ シェイプアップ		15:00～ (会議室) 姿勢改善体操	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) ゆらっと骨盤	14:30～ 水中部分ヤセ	
17:00～ ゆらっと骨盤		19:00～ 水中サーキット	19:00～ (会議室) シェイプアップ	19:00～ (会議室) ザ・腹筋	19:00～ 水中ハードウォーク	17:00～ 筋力アップ	
24(10時開館)		25	26	27	28	29	30
10:30～ 水中ハードウォーク	休館日	10:00～ (会議室) ザ・腹筋	10:00～ 親子kizuna体操	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ (会議室) 体幹サーキット	10:30～ (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～ アクアフィット	14:30～ 水中関節痛予防体操	14:30～ (会議室) 筋力アップ	15:00～ 水中サーキット	
17:00～ リフレッシュストレッチ		15:00～ (会議室) ボールエクササイズ	19:00～ (会議室) 水中部分ヤセ	19:00～ (会議室) ボールエクササイズ	19:00～ (会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～ 水中運動教室	19:00～ アクアストレッチ
		19:00～ 水中部分ヤセ	19:00～ (会議室) ボールエクササイズ	19:00～ (会議室) 水中運動教室	19:00～ アクアストレッチ	19:00～ ザ・腹筋	

※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。
- ・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きしてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。