

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22号

2016.10.15

(定期発行)

秋も深まり、コスモスが秋風に揺れる頃となりました。肌寒くなり始める季節です。朝晩の冷え込みに気をつけて日々を過ごしましょう。



♪ 2016 すまいるまつり 今年も開催します ♪

来たる2016年11月13日(日)は1年に1度の『2016 すまいるまつり』です。おまつり当日に行われるイベントの1つ『そろばん キーホルダー/ストラップ作り教室』の参加者を事前に募集いたします。

他ではめずらしい”そろばん”のキーホルダー作り/ストラップ作りを是非体験してみませんか?



『そろばん キーホルダー/ストラップ作り教室』

- ◆開催日: 11/13(日)
- ◆時間: 10:00~12:00
- ◆場所: コスモすまいる北野 研修室
- ◆受講料: 無料
- ◆対象: 小学1年生~小学6年生
- ◆定員: 各15名
- ◆申込: 電話・事務所窓口にて受付



10/22(土)
申込受付開始

他にも楽しいイベントをご用意して皆さまをお待ちしております。

- 移動水族館
- はたらくるま
- アートバルーンショー
- サークル発表会
- 無料カレー配布
- 大抽選会 などほか多数。



♪ハニーズダンススクール無料体験会 開催♪

この度、『ハニーズダンススクール北野校』にて無料体験会を実施いたします。

『ハニーズダンススクール』はソフトバンクホークスオフィシャルダンス&パフォーマンスチーム『ハニーズ』のOGメンバーが講師を務めています。

入会後は、ヤフオクドームなど大きな舞台上でダンスを思い切り披露してみませんか?

- ◆開催日: 10/29(土)
- ◆時間: 11:30~12:30
- ◆場所: コスモすまいる北野 多目的ルーム
- ◆対象: 4歳~小学6年生までの女子
- ◆定員: 10名
- ◆申込: 電話・事務所窓口にて受付



ご不明な点はお気軽に総合事務所までお問い合わせください。ご参加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11月上映予定

- ◆開催日: 11/13(日)
- ◆時間: 第1回 10:30~
第2回 14:00~
- ◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品: 第1回 『チップとデール』
第2回 『今朝の秋』
- ◆定員: 36名 先着順 (無料)



○ブックスタート

- ◆11/2(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

- ◆11/25(金) 11:00~

○リサイクル古本市 交流広場にて

- ◆11/13(日) 10:30~

※おひとり10冊まで。なくなり次第終了。



平成28年11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、**7-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(10時閉館)	4	5
		10:00~ 肩こり解消体操	10:00~ 姿勢改善体操	10:30~ シェイプアップ	10:00~(研修室) ザ・腹筋	10:30~ モーニングストレッチ
		15:00~(会議室) ザ・腹筋	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ ゆらっど骨盤	15:00~ 水中部分痩せ
		19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~(会議室) 体幹サーキット	17:00~ リフレッシュストレッチ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 肩こり解消体操
6(10時閉館)	7	8	9	10	11	12
10:30~ 水中ジョギング	体館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(会議室) 親子KIZUNA体操	10:00~(会議室) 体幹バランス	10:00~(研修室) 関節痛予防体操	10:30~ シェイプアップ
14:30~ ゆらっど骨盤		14:30~ 水中運動教室	/	/	/	/
17:00~ 体幹サーキット		15:00~(会議室) サーキット	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 体幹バランス	15:00~ アクアフィット
19:00~ 水中ウォーキング		19:00~ 水中ウォーキング	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~(会議室) ザ・腹筋	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ 姿勢改善体操
13(10時閉館)	14	15	16	17	18	19
10:30~ 部分痩せ	体館日	10:00~ 姿勢改善体操	10:00~ ゆらっど骨盤	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~(研修室) モーニングストレッチ	10:30~ ザ・腹筋
2016 すまいるまつり 「ZUMBA 豪華2本立て」 1本目:15:00~(45分間) 2本目:16:30~(45分間) 場所:北野体育館		15:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ シェイプアップ	15:00~ 水中サーキット
		19:00~ アクアフィット	19:00~(会議室) 体幹バランス	19:00~(会議室) 肩こり解消体操	19:00~ 水中部分痩せ	19:00~ 体幹サーキット
20(10時閉館)	21	22	23(10時閉館)	24	25	26
10:30~ 水中サーキット	体館日	10:00~ ザ・腹筋	10:30~ モーニングストレッチ	10:00~ 体幹サーキット	10:00~(研修室) シェイプアップ	10:30~ ゆらっど骨盤
14:30~ 体幹バランス		14:30~ 水中運動教室	/	/	/	/
17:00~ 姿勢改善体操		15:00~(会議室) 体幹サーキット	14:30~ 水中部分痩せ	14:30~ 水中シェイプ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中ジョギング
27(10時閉館)		28	29	30		
10:30~ アクアストレッチ	体館日	10:00~ ゆらっど骨盤	10:00~ 親子KIZUNA体操	11月の寒さに負けずに 身体をしっかりと動かして いきましょう。 		
14:30~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) シェイプアップ	14:30~ アクアフィット			
17:00~ ポールエクササイズ		19:00~ 水中部分痩せ	19:00~(会議室) サーキット			

※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

- 11/11(金)・11/18(金)・11/25(金) いずれも11:00~13:00・・・久留米市主催事業のため。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。