

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



くるっば

久留米市イメージキャラクター

第18号

2016.6.15

(定期発行)

梅雨本番となり雨の日が続きますね。じめじめとして気分も下がりがちですが、そんな時は
身体を動かして気分転換してみましょう♪コスモすまいるでお待ちしております！



7月のスペシャルレッスンはプールにて実施！

夏休み特別企画♪親子Cooking！

◆ 7月スペシャルレッスン『アクアピクス』 ◆

日程：7/6・13・20・27 ※水曜日
時間：19:45～20:30 (45分間)
場所：コスモすまいる北野 ウォーキングプール
料金：無料 (施設利用料 200円/2時間)
定員：20名 ※先着順

→6/22 (水) より窓口・電話・FAXにて
申込受付開始！

水の浮力や抵抗を感じながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かしていく教室です。暑い夏はスペシャルレッスンを受けて乗り切りましょう！

※上記日程・時間においては一般の方の

プールのご利用ができません。

レッスン参加の方のみご利用いただけます。

ご理解・ご協力の程、お願い致します。



◆ 親子Cooking教室 ◆

日程：7/21・28・8/4・18 ※木曜日
時間：10:00～13:30
場所：コスモすまいる北野 調理室・研修室
料金：1回1人500円

※低学年のお子様は300円

定員：親子15組 (小学生と保護者) ※先着順
→7/8 (金) より窓口・電話・FAXにて
申込受付開始！

親子で食育について学び、楽しくクッキング♪
夏休みの思い出作りにどうぞ！！



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館7月上映予定

日時：7/10 (日) 14:00～

場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

作品：『クレオパトラ』

定員：36名 先着順 (無料)

○ブックスタート

7/6 (水) 13:30 受付開始

14:00～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

7/22 (金) 11:00～

夏休み お楽しみ企画！

◆ 夏休みお楽しみ文化シリーズ ◆

日程：7/17・24・31・8/7・21 ※日曜日
時間：10:00～12:00

場所：コスモすまいる北野 研修室

料金：全5回 800円

定員：親子15組 (小学生) ※先着順

①運動 ②工作 ③習字 ④運動 ⑤エコクラフト

の内容で全5回開催いたします！いろいろなシリーズ
があり親子で楽しめる企画となっています♪

夏休みの自由研究や思い出作りに是非、親子でご参加
ください♪お待ちしております！！

→6/22 (水) より窓口・電話

FAXにて申込受付開始！



★前期有料レッスン★

- やさしいエアロ
- 美ボディシェイプ
- パワフルエアロ

まだまだ
参加者募集中です♪



平成28年7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

フロアレッスンメニュー ⇒ 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
 <p>夏だよ！！全員集合！！ 動いて燃やして目指せ！ 美BODY!</p> 					10:00～(研修室) モーニングストレッチ	10:30～ ゆらっと骨盤
					14:30～ ザ・腹筋	15:00～ アクアフィット
					19:00～ 水中ウォーキング	19:00～ リフレッシュストレッチ
3(10時開館)	4	5	6	7	8	9
10:30～ アクアフィット	休館日	10:00～ 肩こり解消体操	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～(会議室) シェイプアップ	10:00～(研修室) イス体操	10:30～ 体幹トレーニング
14:30～(会議室) ザ・腹筋		15:00～(会議室) 姿勢改善体操	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ サーキット	15:00～ 水中腰痛痛予防体操
17:00～ シェイプアップ		19:00～ 水中サーキット	19:00～(会議室) 体幹トレーニング	19:00～(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ 肩こり解消体操
10(10時開館)	11	12	13	14	15	16
10:30～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 体幹トレーニング	10:00～(会議室) 親子KIZUNA体操	10:00～ 筋力アップ	10:00～(研修室) タオルでシェイプ	10:30～ シェイプアップ
		14:30～ 水中運動教室		14:30～ 水中サーキット		
14:30～ サーキット		15:00～ 肩こり解消体操	14:30～ 水中筋力アップ	19:00～ 水中運動教室	14:30～ ザ・腹筋	15:00～ アクアストレッチ
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ 水中腰痛痛予防体操	19:00～(会議室) シェイプアップ	19:00～(会議室) 肩こり解消体操	19:00～ アクアフィット	19:00～ 筋力アップ
17(10時開館)	18	19	20	21	22	23
10:30～ やさしいアクア	休館日	10:00～ ボールエクササイズ	10:00～ ゆらっと骨盤	10:00～ 体幹トレーニング	10:00～(研修室) 肩こり解消体操	10:30～ サーキット
14:30～ シェイプアップ		15:30～(会議室) ザ・腹筋	14:30～ アクアフィット	14:30～ 水中腰痛痛予防体操	14:30～ 姿勢改善体操	15:00～ 水中筋力アップ
17:00～ 肩こり解消体操		19:00～ 水中ウォーキング	19:00～(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～(会議室) ザ・腹筋	19:00～ 水中サーキット	19:00～ 体幹トレーニング
24/31(10時開館)	25	26	27	28	29	30
10:30～ 水中サーキット	休館日	10:00～ 筋力アップ	10:00～ 親子KIZUNA体操	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～(研修室) 肩こり解消体操	10:30～ ザ・腹筋
		14:30～ 水中運動教室		14:30～ 水中ウォーキング		
14:30～(会議室) 姿勢改善体操		15:00～ シェイプアップ	14:30～ 水中腰痛痛予防体操	19:00～ 水中運動教室	14:30～ リフレッシュストレッチ	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) サーキット	19:00～(会議室) シェイプアップ	19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ 姿勢改善体操

※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

- ・7/1・8・15・22・29(金) 11:00～13:00・・・久留米市主催事業のため。
 - ・7/6・13・20・27(水) 19:45～20:30・・・7月スペシャルレッスン実施のため。
- 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。
- ・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。