

# 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



くるっぽ

久留米市イメージキャラクター

第19号

2016.7.15

(定期発行)

ジメジメとした日が続きますが体調の変化はございませんでしょうか？

しっかり水分補給をし涼しい場所で過ごし、熱中症対策を万全にしましょう！



## 食べてきれいになろう！ダイエット講座

### ◆ウェルネスビューティー ダイエット講座◆

日程：8/17 (水曜日)

時間：10:00～13:30

場所：コスモすまいる北野 調理実習室 研修室

料金：800円

定員：20名 ※先着順

→7/22 (金) より窓口・電話・FAXにて  
申込受付開始！

これから本番！夏の暑さに負けないようにビタミンや栄養たっぷりの旬の食材を身体の中に摂り入れ、元気に夏を乗り切りましょう♪



## 特別ワンコインレッスン

### ◆『THE コアトレ』◆

日程：8/24 水曜日

時間：14:00～15:00 (60分間)

場所：コスモすまいる北野 多目的ルーム

料金：500円

定員：20名 ※高校生以上 (先着順)

→8/9 (火) より窓口・電話・FAXにて  
申込受付開始！

女性向けコアエクササイズを取り入れた教室です！お腹周りを中心にしっかりと体幹を鍛えシェイプアップしましょう！



## 小学生対象運動教室

### ◆キッズチャレンジ教室◆

日程：9/2・9・16・23 ※金曜日

時間：17:30～18:30

場所：コスモすまいる北野 多目的ルーム

料金：全4回 1名につき2,000円

対象：小学1～3年生

定員：15名 (先着順)

→8/9 (火) より窓口・電話FAX  
にて申込受付開始！

楽しいレクリエーションをメインに鉄棒やマット跳び箱などを使って身体を動かします♪『できない』ではなく自分からチャレンジすること！を大切にします♪



## 北野図書館からのお知らせ

### ○北野シネマ館 8月上映予定

日時：8/14 (日) 14:00～

場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

作品：『二十四時間の情事』

定員：36名 先着順 (無料)

### ○ブックスタート

8/3 (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

8/26 (金) 11:00～



## トレーニング室体験会のお知らせ

トレーニング室にあるマシンを使ってみよう！

トレーナーが優しく楽しく指導します♪

運動初心者大歓迎です！！

行ってみたいけど…トレーニング室があるのは

知ってたけど…という方！是非お待ちしております♪



●日程：7/30 (土) ●時間：12:00～13:30

●場所：コスモすまいる北野 研修室・トレーニング室

●料金：施設使用料 ●定員：5名 (先着順)

●対象：トレーニング室を利用されたことのない方

●申込：7/22 (金) より窓口・電話・FAXにて申込受付開始！

# 平成28年8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

7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、**フール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	休館日	10:00~ 筋力アップ	10:00~ 体幹トレーニング	10:00~(会議室) 姿勢改善体操	10:00~(研修室) モーニングストレッチ	10:30~ ザ腹筋	
		15:00~(会議室) 肩こり解消体操	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ サーキット	15:00~ 水中関節痛予防体操	
		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) リフレッシュストレッチ	19:00~ アクアフィット	19:00~ 体幹トレーニング	
7(10時間館)	8	9	10	11(10時間館)	12	13	
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ ザ腹筋	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:30~ シェイプアップ	10:00~(研修室) イス体操	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ 体幹トレーニング		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~ 体幹トレーニング	15:00~ 水中ウォーキング	
17:00~ 筋力アップ		15:30~(会議室) ゆらっと骨盤	19:00~ アクアフィット	19:00~(会議室) サーキット	17:00~(会議室) ゆらっと骨盤	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ リフレッシュストレッチ
14(10時間館)		15	16	17	18	19	20
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ ザ腹筋	10:00~(会議室) 肩こり解消体操	10:00~ シェイプアップ	10:00~(研修室) イス体操	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ 体幹トレーニング		15:00~ ゆらっと骨盤	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 体幹トレーニング	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00~ ちびボール		19:00~ 水中関節痛予防体操	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ザ腹筋	
21(10時間館)		22	23	24	25	26	27
10:30~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ シェイプアップ	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ サーキット	10:00~(研修室) ボールエクササイズ	10:30~ 体幹トレーニング	
14:30~ ゆらっと骨盤		15:00~ 水中サーキット	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中サーキット	
17:00~ シェイプアップ		19:00~ 体幹トレーニング	19:00~(会議室) 筋力アップ	19:00~(会議室) 姿勢改善体操	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ゆらっと骨盤	
28(10時間館)		29	30	31	夏バテは身体を動かして 撃退しよう！！ 		
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~ モーニングストレッチ				
14:30~ 肩こり解消体操		15:30~(会議室) 筋力アップ	14:30~ 水中関節痛予防体操				
17:00~ ちびボール		19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~(会議室) かんたんエアロ				

※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

・8/5・12・19・26(金) 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。

・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。