

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27号

2017.2.15

(定期発行)

桃の節句も間近となり、長かった冬も終わろうとしています、皆さま元気で過ごしてはいかがでしょうか？春の訪れが待ち遠しい限りですね。



平成29年度 前期有料教室が決定しました！

- NEW**
- 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
 - 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
 - コンディショニングサーキット 毎週水曜日 19:45~20:45

気になるレッスンにレツトトライ

- ◆申込期間:2/21(火)~3/12(日) ※必着※
- ◆申込方法:往復はがきによる
- ※詳しくは総合事務所にお問合せ下さい

♪子ども cooking 教室~ホワイトデー~開催♪

3/14はホワイトデーです。チョコをくれたあの子に・・・
毎日の感謝を込めてお父さん、お母さんに・・・
お返しのおプレゼントを作ってみませんか？
特別な思いを込めれば喜ばれることまちがいなし

- ◆開催日:3/12(日)
- ◆時間:13:00~17:00
- ◆場所:コスモすまいる北野 調理室・研修室
- ◆対象:小学1年生~小学6年生
- ◆定員:20名 ※先着順
- ◆料金:600円
- ◆申込:電話・FAX・窓口にて受付

2/22(水)
申込受付開始

ホワイトデーのお返しにぴったりなクッキーを
可愛くラッピングして気になるあの子に
想いを届けましょう

♪「季節食育講座~春~」開催♪

春が旬の食材をふんだんに使った創作料理。
管理栄養士が健康面も考えて献立を作成いたしました！
四季の国、日本の春を味わってみませんか？

- ◆開催日:3/11(土)
- ◆時間:10:00~13:30
- ◆場所:コスモすまいる北野 調理室

- ◆対象:高校生以上
- ◆定員:20名 ※先着順
- ◆料金:1,000円

2/22(水)
申込受付開始

■当日の献立 ※写真はイメージです。

- ・春キャベツとサーモンのクリームパスタ
- ・新玉ねぎのまるごとスープ ・アスパラのグリル
- ・春野菜のコブサラダ

※注意 食材調達都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館3月上映予定

- ◆開催日:3/12(日)
- ◆時間:14:00~
- ◆場所:コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品:『嵐が丘』
- ◆定員:36名 先着順 (無料)



○ブックスタート

- ◆3/1(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

- ◆3/24(金) 11:00~





平成29年 3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)

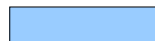
ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**プール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
運動始めるなら、春動いて、動いてシェイプアップ			10:00~ 肩こり解消体操 14:30~ 水中部分ヤセ 19:00~(会議室) 体幹サーキット	10:00~(会議室) ザ・腹筋 14:30~ 水中ウォーキング 19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	10:00~ モーニングストレッチ 14:30~ 姿勢改善体操 19:00~ 水中シェイプアップ	10:30~ ゆらっと骨盤 15:00~ アクアストレッチ 19:00~ ザ・腹筋	
5	6	7	8	9	10	11	
10:30~ 水中部分ヤセ 14:30~ 筋力アップ 17:00~ ゆらっと骨盤	休館日	10:00~ 関節痛予防体操 15:00~(会議室) シェイプアップ 19:00~ 水中ハードウォーキング	10:00~ 親子KIZUNA体操 14:30~ アクアストレッチ 19:00~(会議室) 姿勢改善体操	10:00~ 肩こり解消体操 14:30~ 水中シェイプアップ 19:00~(会議室) ザ・腹筋 19:00~ 水中運動教室	10:00~(研修室) イス体操 14:30~ リフレッシュストレッチ 19:00~ 水中サーキット	10:30~ ザ・腹筋 15:00~ 水中ウォーキング 19:00~ 姿勢改善体操	
12		13	14	15	16	17	18
10:30~ 水中ハードワーク 14:30~ 体幹バランス 17:00~ リフレッシュストレッチ		休館日	10:00~ ゆらっと骨盤 14:30~ 水中運動教室 15:00~(会議室) ザ・腹筋 19:00~ アクアストレッチ	10:00~ モーニングストレッチ 14:30~ 水中サーキット 19:00~(会議室) 体幹バランス	10:00~ ポールエクササイズ 14:30~ アクアフィット 19:00~(会議室) 肩こり解消体操 19:00~(会議室) 水中運動教室	10:00~(研修室) タオルDEシェイプ 14:30~ シェイプアップ 19:00~ 水中関節痛予防体操	10:30~ シェイプアップ 15:00~ 水中ウォーキング 19:00~ 姿勢改善体操
19			20	21	22	23	24
10:30~ アクアストレッチ 14:30~ 姿勢改善体操 17:00~ サーキット	休館日		10:00~ ザ・腹筋 15:00~(会議室) 肩こり解消体操 19:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 親子KIZUNA体操 14:30~ 水中ウォーキング 19:00~(会議室) ザ・腹筋	10:00~ モーニングストレッチ 14:30~ 水中部分ヤセ 19:00~(会議室) 姿勢改善体操 19:00~ 水中運動教室	10:00~(研修室) イス体操 14:30~(会議室) ゆらっと骨盤 19:00~ アクアストレッチ	10:30~ 筋力アップ 15:00~ 水中筋肉アップ 19:00~ 体幹サーキット
26			27	28	29	30	31
10:30~ 水中関節痛予防体操 14:30~ 体幹サーキット 17:00~ リフレッシュストレッチ		休館日	10:00~ モーニングストレッチ 14:30~ 水中運動教室 15:00~(会議室) ボールエクササイズ 19:00~ アクアフィット	10:00~(会議室) 関節痛予防体操 14:30~ 水中筋力アップ 19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	10:00~ サーキット 14:30~ アクアストレッチ 19:00~(会議室) シェイプアップ	10:00~(研修室) タオルDEシェイプ 14:30~ ザ・腹筋 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

- 2/17 ※金曜 11:00~13:00・・・久留米市主催事業のため。
- 2/15 ※水曜 19:30~20:30・・・SPレッスン実施のため。(参加者は利用可)

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。