

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28号

2017.3.15

(定期発行)

かわづ桜はすでに綺麗なピンク色の花を咲かせている今日この頃。
まだまだ寒い日が続きますが、体調に十分気をつけてお過ごしください。



♪ハニーズダンススクール無料体験会開催♪

福岡ソフトバンクホークスのオフィシャルダンスチームの練習に参加してみませんか？

可愛いユニフォームを着て選手達と一緒に応援しましょう。体験会当日に入会をされた方にはなんと、今だけ特典付き。

◆開催日：4月16日(日)

◆時間：11:30~12:30

◆場所：コスモすまいる北野 多目的室

◆対象：未就学児(3歳)~小学6年生

◆定員：名 15名 ※先着順

◆料金：無料

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



4/1(土)

申込受付開始

素敵な特典は…
こちら



オリジナルシャツ
プレゼント

♪子どもワンプレート料理教室開催♪

料理をしたことがない子でも大丈夫。

簡単に美味しくできる内容をご用意しております。

料理が得意になってお家の人を驚かせよう。

楽しみながらレッツ クッキング。

◆開催日：4/16(日)

◆時間：10:30~15:00

◆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：800円

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



※持ってくるもの

- ・エプロン・三角巾
- ・飲みもの

3/22(水)

申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

♪4月スペシャルレッスン『ピラティス』開催♪

筋トレとストレッチが融合したリラックス系レッスン。

ゆっくりとした動きで、インナーマッスルを中心に鍛え

しなやかで引き締まった身体を作ってみませんか？

ダイエットをしている方にもおすすめです。

◆開催日：4/5・12・19・26(水)

◆時間：14:30~15:15

◆場所：コスモすまいる北野 多目的

◆対象：高校生以上

◆定員：25名 ※先着順

◆料金：無料

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



3/22(水)

申込受付開始



心とカラダのリフレッシュに最適
4月限定のスペシャルレッスンにぜひご参加下さい

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館4月上映予定

◆開催日：4/9日(日)

◆時間：14:00~

◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品：『カッスル夫妻』

◆定員：36名 先着順 (無料)



○ブックスタート

◆4/5(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

◆4/28(金) 11:00~



平成29年 4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
暖かくなってきた春 ポカポカ陽気で運動始めよう！						10:30~ リスムウォーキング 15:00~ 水中ウォーキング 19:00~ ザ腹筋
2(10時開館)	3	4	5	6	7	8
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ ゆらっと骨盤	10:00~ シェイプアップ	10:00~(確修室) イス体操	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ リスムウォーキング		15:00~(会議室) ザ腹筋	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中部分やせ	14:30~(会議室) 筋力アップ	15:00~ 水中ハードウォーク
17:00~ ザ腹筋		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~(会議室) 体幹バランス	19:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~ 水中関節痛予防体操	19:00~ 体幹バランス
9(10時開館)	10	11	12	13	14	15
10:30~ 水中部分やせ	休館日	10:00~(会議室) ゆらっと骨盤	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ リスムウォーキング	10:00~(確修室) タオルDEシェイプ	10:30~ 体幹バランス
14:30~ 姿勢改善体操		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~(会議室) ゆらっと骨盤	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) 体幹バランス	19:00~ アクアストレッチ	19:00~(会議室) ザ腹筋	19:00~(会議室) 体幹バランス	19:00~ 水中サーキット
16(10時開館)	17	18	19	20	21	22
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~(会議室) 姿勢改善体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(会議室) ゆらっと骨盤	10:00~(確修室) イス体操	10:30~ 肩こり解消体操
14:30~ 肩こり解消体操		15:00~(会議室) リフレッシュストレッチ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~(会議室) ザ腹筋	15:00~ アクアフィット
17:00~ リスムウォーキング		19:00~ 水中サーキット	19:00~(会議室) 体幹サーキット	19:00~(会議室) シェイプアップ	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ 姿勢改善体操
23/30(10時開館)	24	25	26	27	28	29(10時開館)
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~(会議室) 肩こり解消体操	10:00~ 親子KIZUNA体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(確修室) タオルDEシェイプ	10:30~ シェイプアップ
14:30~ 筋力アップ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中サーキット	14:30~(会議室) 肩こり解消体操	14:30~ 水中部分やせ
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~(会議室) ザ腹筋	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) リスムウォーキング	19:00~ 水中ハードウォーク

※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

- 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。