

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10号

2015.11.15

(定期発行)

いよいよ冬本番とを感じる季節になりましたね。体調を崩しやすい季節です。
風邪に負けない身体づくりを普段から心掛けて寒さに打ち勝ちましょう！



ソフトバンクホークスオフィシャルダンスチーム『ハニーズ』 無料体験会 開催します！

球団初の日本シリーズ連覇を果たした福岡ソフトバンクホークス！

嬉しいニュースも記憶に新しいですね♪

コスモすまいる北野ではそんなソフトバンクホークスをダンス&パフォーマンスで
盛り上げるオフィシャルダンスチーム『ハニーズ』のスクールを開講しています♪

そして今回なんと！！「無料体験会」の実施が決定いたしました！

『ハニーズ』 無料体験会 参加者募集中！！
11/28(土)・12/5(土) 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年生の女の子

◆申込:総合事務所窓口・お電話にて受付中！

※無料体験会前日までにお申し込みをお願いいたします。

詳しくは総合事務所までお気軽にお問い合わせ下さい！

たくさんのご参加お待ちしております♪



12月のスペシャルレッスンはプールにて実施！

◆12月スペシャルレッスン『アクアフィットネス』◆

日程:11/26・12/3・10・17 ※木曜日

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

→11/10(火)より窓口・電話にて申込み受付開始！

プールの中でさまざまな道具を用いて運動を行います！

水の中でもしっかり動くとし〜んわり汗をかいて身体も
ポカポカ♪

スペシャルレッスンを受けてついつい食べ過ぎてしまうお正月
を代謝向上！体力アップ！で乗り切りましょう！

※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、お願いいたします。



現役ハニーズのお姉さんたちと記念撮影♪

大きなドームで発表会もあるよ！

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館 12月上映予定

日時:12/13(日)

時間:14:00~

場所:北野図書館

作品:『素晴らしき哉、人生！』

定員:36名 先着順(無料)

○ブックスタート 視聴覚室にて

12/2(水) 13:30~

○クリスマスおはなし会 会議室にて

12/12(土) 14:00~

○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

12/25(金) 11:00~





平成27年12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	5
		10:00~(会議室) 筋力アップ	10:30~ アクアフィット	10:00~ リスムウォーキング	10:00~(研修室) タオルでシェイブ	10:30~ シェイブアップ
		15:00~ サーキット	14:30~ ちびボール	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~ 筋力アップ	14:30~ 関節痛予防体操
		19:00~ プールで部分痩せ	19:30~(会議室) シェイブアップ	19:30~(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
6(10時間館)	7	8	9	10	11	12
10:30~ アクアフィット	休館日	10:30~ 水中ウォーキング	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ かんたんエアロ	10:00~(研修室) 筋力アップ	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~(会議室) ステップステップ		15:00~ シェイブアップ	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ 水中ウォーキング	15:00~(研修室) 骨盤コンテイング	14:30~ やさしいアクアピクス
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:30~ ザ腹筋	19:30~(会議室) リスムウォーキング	19:30~(会議室) 腹筋割り隊	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール
13(10時間館)	14	15	16	17	18	19
10:30~ シェイブアップ	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:30~ 水中ジョギング	10:00~(会議室) 筋力アップ	10:00~(研修室) ちびボール	10:30~ シェイブアップ
14:30~ かんたんエアロ		15:00~ 体幹トレーニング	15:00~(研修室) タオルでシェイブ	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ ステップステップ	14:30~ 水中ウォーキング
17:00~ ちびボール		19:00~ プールで部分痩せ	19:30~(会議室) ステップステップ	19:30~(会議室) 肩甲骨エクササイズ	19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
20(10時間館)	21	22	23	24	25	26
10:30~ アクアフィット	休館日	10:30~ タオルでシェイブ	10:30~ Kizuna親子体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(研修室) シェイブアップ	10:30~ リスムウォーキング
14:30~ サーキット		15:00~ 腹筋割り隊	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~(会議室) 骨盤コンテイング	14:30~ 水中ジョギング
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:00~ 水中ウォーキング	17:00~ かんたんエアロ	19:30~(会議室) ちびボール	19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ 筋力アップ
27(10時間館)	28	<p>① 無料運動教室に関するお知らせ、注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 「タオルでシェイブ」はタオルをご持参下さい。 <p>② 年末・年始休館に関するお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> 12月28日~1月4日は休館となっております。年始は1月5日から営業いたします。 				

※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

11/20(金)・11/27(金) 11:00~12:30・・・久留米市主催事業のため。

11/26(木)・12/3(木)・12/10(木)・12/17(木) 19:30~20:30・・・12月スペシャルレッスン実施のため。

12/6(日) 13:00~15:00・・・『生活習慣病にさよなら！健康運動・食事レッスン』実施のため。

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。レッスンの場合は教室に参加される方のみご利用が可能です。

事前の申し込みが必要です。詳しくは総合事務所までお問い合わせ下さい。皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。