

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



くろぼ

久留米市イメージキャラクター

第1号

2015.9.15

(定期発行)

暑い夏も終わり、少しずつ秋の気配が感じられる季節になってきました！スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・。いろいろな秋を是非コスモすまいる北野で感じましょう！



後期有料教室スケジュール決定！

いよいよ10月より開始！！

後期有料教室スケジュールが決定しております！



- ◆のりのりエアロA 毎週木曜日 11:00~12:00
- ◆のりのりエアロB 毎週金曜日 16:15~17:15
- ◆ステップ&サーキット 毎週水曜日 15:30~16:30
- ◆美ボディシェイプ **NEW!** 毎週土曜日 13:00~14:00



いずれの教室も60分間の充実したプログラムとなっております！

皆様のご参加お待ちしております！！

レッスン内容・料金・申込み方法・定員等に関しましては、お気軽に総合事務所までお問合せ下さい。

※一部定員が超えている教室については掲載しておりません。

その他教室につきましては随時募集中です。



秋は運動を始める絶好のチャンス！！

食べてきれいに！ダイエット講座開講！



◆ウェルネスビューティー ダイエット講座

日程：10/3・10・24・31 ※土曜日

時間：10:00~15:00

場所：コスモすまいる北野 調理室

料金：600円/1回

定員：20名 ※先着順



→9/16(水)より窓口・電話にて申込み受付開始！

美味しいものが多い「食欲の秋」だからこそ！！

栄養たっぷりの旬の食材を身体に摂り入れることで、さらなる「きれい！」「健康！」を目指しましょう！

♪『水中運動教室』はじまるよ〜♪

9月からウォーキングプールにて毎月2回

『水中運動教室』を実施します！！

歩き方の基本から、さまざまな道具を用いて楽しく身体を鍛えられる水中運動まで！

どなたもご参加いただける教室です！

日程：9/22(火)：初回

※以降は毎月第2・第4火曜日

時間：14:30~15:00

場所：ウォーキングプール

料金：無料(別途施設使用料が必要)

定員：20名 ※先着順



身体に無理なく始められます！
私たちがお待ちしております♪

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館 10月上映予定

日時：10/11(日) 14:00~

場所：北野図書館

作品：『人生いろいろ』

定員：36名 先着順 (入場無料)

○ブックスタート

10月はおやすみです。

○おはなし会 おはなしコーナーにて

毎週土曜日 11:00~

(9/26・10/3はおやすみです。)

○赤ちゃん向けおはなし会 視聴覚室にて

10/23(金) 11:00~ 定員15名

【システム機器入換工事のため、9/24~10/7は図書館休館となります。CD・DVDは休館明けにカウンターへご返却下さい。】



平成27年10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、**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
	休館日	★10月新しいレッスンが始まります！★ NEW! 骨盤コンティショニング NEW! 肩甲骨エクササイズ NEW! タオルでシェイブ		10:00~ リスムウォーキング	10:00~(会議室) 体幹トレーニング	10:30~ シェイブアップ
4(10時開館)	5	6	7	8	9	10
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~(会議室) ちびボール	10:30~ 関節痛予防体操	10:00~ かんたんエアロ	10:00~ 筋力アップ	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ かんたんエアロ		15:00~(会議室) ステップステップ	14:30~ 体幹トレーニング	14:30~ 水中ウォーキング	15:00~(会議室) 骨盤コンティショニング	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		19:00~ 水中筋力アップ	19:30~(会議室) リスムウォーキング	19:30~(会議室) 腕筋割り隊	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール
11(10時開館)	12	13	14	15	16	17
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	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ タオルでシェイブ	10:00~ リスムウォーキング	10:30~ シェイブアップ
14:30~ 筋力アップ		15:00~(会議室) 体幹トレーニング	14:30~ 水中ジョギング	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~ フールで部分痩せ	19:30~(会議室) シェイブアップ	19:30~(会議室) 肩甲骨エクササイズ	19:00~ フールで部分痩せ	19:30~ 筋力アップ
18(10時開館)	19	20	21	22	23	24
10:30~ 肩膝腰痛予防教室	休館日	10:30~ タオルでシェイブ	10:30~ アクアフィット	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ シェイブアップ	10:30~ リスムウォーキング
14:30~ かんたんエアロ		15:00~(会議室) 腕筋割り隊	14:30~ 筋力アップ	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~(会議室) 骨盤コンティショニング	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	19:30~(会議室) 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~ ザ腹筋
25(10時開館)	26	27	28	29	30	31
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~(会議室) 腕筋割り隊	10:00~(会議室) 肩甲骨エクササイズ	10:00~ モーニングストレッチ
14:30~ サーキット		15:00~(会議室) ステップステップ	14:30~ フールで部分痩せ	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ 筋力アップ	14:30~ アクアフィット
17:00~ ちびボール		19:00~ 水中筋力アップ	19:30~(会議室) シェイブアップ	19:30~(会議室) リスムウォーキング	19:00~ やさしいアクアピクス	19:30~ タオルでシェイブ

※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

無料レッスンに関するお知らせ

- ・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。ご了承下さい。
- ・「Kizuna 親子体操」は、10月より実施日が変更となります。ご注意ください。
(変更前)第2・第4金曜日 → (変更後)第2・第4水曜日
- ・「タオルでシェイブ」はタオルをご持参いただきますよう、お願いいたします。