

のりのりエアロA



♪ エアロビクスとはダンス形式
の有酸素運動！
楽しく脂肪を燃やそう！

開催日・・・10/1～3/10 木曜日 全19回
時間・・・11:00～12:00
会場・・・コスモすまいる北野 多目的ルーム
対象者・・・高校生以上
参加費・・・7,180円 ※前納

まだまだ参加申込受付けております！！！！

申込方法・・・総合窓口・電話にて随時受付中

※詳しくは総合事務所までお気軽にお問合せ下さい

定員・・・25名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

準備するもの
運動くつ・タオル・飲料水



やってみよう！



問合せ先：コスモすまいる北野

0942-23-4500

URL:<http://ssk-kitano.com/>

<九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体>

のりのりエアロB



♪ エアロビクスとはダンス形式
の有酸素運動！
楽しく脂肪を燃やそう！

開催日・・・10/2～2/26 金曜日 全20回
時間・・・16:15～17:15
会場・・・コスモすまいる北野 多目的ルーム
対象者・・・高校生以上
参加費・・・7,560円 ※前納

まだまだ参加申込受付けております！！！！

申込方法・・・総合窓口・電話にて随時受付中

※詳しくは総合事務所までお気軽にお問合せ下さい

定員・・・25名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

準備するもの
タオル・飲料水 運動くつ



問合せ先：コスモすまいる北野
0942-23-4500

URL:<http://ssk-kitano.com/>

<九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体>

ステップ&サーキット



踏み台（ステップ）を使う有酸素運動！
運動苦手な方でも気軽にできる♪
脂肪燃焼には超効率的！

開催日・・・10/14～3/9 水曜日 全20回
時間・・・15:30～16:30
会場・・・コスモすまいる北野 多目的ルーム
対象者・・・高校生以上
参加費・・・7,560円 ※前納

まだまだ参加申込受付けております！！！！

申込方法・・・総合窓口・電話にて随時受付中

※詳しくは総合事務所までお気軽にお問合せ下さい

定員・・・25名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

準備するもの
運動くつ・タオル・飲料水



やってみよう！

問合せ先：コスモすまいる北野

0942-23-4500

URL:<http://ssk-kitano.com/>

<九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体>

美ボディシエイプ



きれいな姿勢、きれいな筋肉を身につけ
見た目年齢の若返いをめざそう！

開催日・・・10/3～2/27 土曜日 全20回
時間・・・13:00～14:00
会場・・・コスモすまいる北野 多目的ルーム
対象者・・・高校生以上
参加費・・・7,560円 ※前納

まだまだ参加申込受付けております！！！！

申込方法・・・総合窓口・電話にて随時受付中

※詳しくは総合事務所までお気軽にお問合せ下さい

定員・・・25名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

準備するもの
運動くつ・タオル・飲料水



問合せ先：コスモすまいる北野

0942-23-4500

URL:<http://ssk-kitano.com/>

<九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体>