

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54号

2019.2.15

(定期発行)

春の訪れが待ち遠しい昨今ですが、お元気でお過ごしでしょうか。
季節の変わり目でございますので、お風邪など召しませんようご注意ください。

前期～有料教室決定しました



火曜日

『ボクサ&エアロ』 10:00~11:00

木曜日

『ピラティス』 9:30~10:30

『ステップエアロ』 11:00~12:00

水曜日

『ZUMBA』 9:50~10:50

『ZUMBA』 11:00~12:00

『ベーシックヨガ』 13:00~14:00

『コンディショニングサーキット』

19:45~20:45

金曜日

『パワフルエアロ』 13:00~14:00

土曜日

『美ボディシェイプ』 13:30~14:30

『パワーヨガ』 19:45~20:45

申込み方法について

◆場所:コスモすまいる北野

◆料金:教室により異なる

◆対象:高校生以上

◆申込期間:2/22(金)~3/17(日)

◆申込方法:往復ハガキによる

※1. ハガキの詳しい記入方法や教室の詳細等は総合事務所までお問い合わせ下さい。

※2. 抽選の都合上3/17(日)必着といたします。

※3. 当選発表後、料金のお支払いをもちまして参加確定となります。

♪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。学校の体育で必須のダンスも
基礎をここで学べて一石二鳥。

ぜひご参加下さい。

◆開催日:3月30日(土)

◆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(4歳)~小学6年生

◆定員:20名 ※先着順

◆料金:無料

◆申込:電話・FAX・窓口にて受付

2/28(木) 10:00~

申込受付開始



♪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:3/10(日)

◆時間:14:00~

◆場所:コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品:『ながらえば』

◆定員:36名 先着順 (無料)

○ブックスタート

◆3/6(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

◆3/22(金) 11:00~



平成31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 | |
|  夏に向けて今から準備！ | | | | | | 10:00～ 会議室 ヒップエクササイズ 14:30～ ポティーシェイプ 19:00～ 水中ハードウォーク | 10:30～ 体幹バランス 15:00～ アクアストレッチ 19:00～ ザ・腹筋 |
| 3(10時開館) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 10:30～ 水中ウォーキング 14:30～ ザ・筋トレ 17:00～ リフレッシュストレッチ | 休館日 | 10:00～ 会議室 ボールエクササイズ 15:00～ リフレッシュストレッチ 19:00～ アクアストレッチ | 10:00～ ポティーシェイプ 14:30～ 水中ハードウォーク 19:00～ 会議室 体幹バランス | 10:00～ 会議室 姿勢改善体操 14:30～ アクアフィット 19:00～ 会議室 からだスツキリ体操 | 10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ からだスツキリ体操 19:00～ 水中筋力アップ | 10:30～ モーニングストレッチ 15:00～ 水中部分ヤセ 19:00～ ボールエクササイズ | |
| 10(10時開館) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 10:30～ 水中サーキット 14:30～ ザ・腹筋 17:00～ リフレッシュストレッチ | 休館日 | 10:00～ 会議室 タオルエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ ヒップエクササイズ 19:00～ アクアフィット | 10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ザ・腹筋 | 10:00～ 会議室 かんたんイス体操 14:30～ 水中ハードウォーク 19:00～ 会議室 タオルエクササイズ | 10:00～ 会議室 体幹バランス 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中部分ヤセ | 10:30～ ザ・筋トレ 15:00～ 水中サーキット 19:00～ ヒップエクササイズ | |
| 17(10時開館) | 18 | 19 | 20 | 21(10時開館) | 22 | 23 | |
| 10:30～ 水中部分ヤセ 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～ 会議室 姿勢改善体操 15:00～ ポティーシェイプ 19:00～ 水中ウォーキング | 10:00～ からだスツキリ体操 14:30～ アクアフィット 19:00～ 会議室 姿勢改善体操 | 10:30～ ザ・筋トレ 14:30～ 水中シェイプアップ 17:00～ 会議室 ポティーシェイプ | 10:00～ 会議室 ボールエクササイズ 14:30～ 会議室 タオルエクササイズ 19:00～ アクアストレッチ | 10:30～ ヒップエクササイズ 15:00～ 水中ハードウォーク 19:00～ リフレッシュストレッチ | |
| 24/31(10時開館) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 10:30～ アクアストレッチ 14:30～ サーキットトレーニング 17:00～ リフレッシュストレッチ | 休館日 | 10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ 体幹バランス 19:00～ 水中サーキット | 10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ 水中ウォーキング 19:00～ 会議室 ボールエクササイズ | 10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 イスエクササイズ 19:00～ 水中運動教室 | 10:00～ 会議室 姿勢改善体操 14:30～ ヒップエクササイズ 19:00～ 水中シェイプアップ | 10:30～ ポティーシェイプ 15:00～ アクアフィット 19:00～ 体幹バランス | |

※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

- ・プールレッスンが実施されている時間帯はウォーキングプールのご利用ができません。予めご了承ください。
- ※『タオルエクササイズ』につきましては**タオルをご持参**頂きますようお願いしております。
- ・フロア教室に参加される場合は必ず**室内シューズをご持参ください**。シューズをお持ちでない場合は教室参加をお断りさせていただきます場合がございますので予めご了承ください。
- ・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。