

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

HP <http://ssk-kitano.com.ssl-xserver.jp/contact/>

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59号

2019.6.15

(定期発行)

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。雨の日こそ、コスモすまいる北野で読書・運動をしましょう！
梅雨が明ければそこは夏！暑い季節へ向けてボディシェイプ・体力作りしてみませんか？

気になっていた方
必見です！

♪有料教室の体験会を開催します♪

コスモすまいる北野で開催中の6ヶ月プログラムで構成された有料教室の体験会を実施します。
今回の体験会は下記2教室です。参加を迷われていた方必見です。是非ご参加ください。



♪ パワフルエアロ ♪

- ◆開催日：7/19（金）
- ◆時間：13:00～14:00

♪ 美ボディシェイプ ♪

- ◆開催日：7/27（土）
- ◆時間：13:30～14:30



共通募集内容

- ◆場所：コスモすまいる北野 多目的室
- ◆対象：18歳以上
- ◆定員：25名 ※先着順
- ◆料金：各500円
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付

6/22～ 申込開始
希望する教室を
お伝えください♪



♪夏休み特別企画『親子料理教室』開催♪

家族で過ごす時間が長くなる夏休みは、
親子で一緒に思い出をつくろう。各日程にテーマが
あり、毎回違う内容で楽しめること間違いなし。
単発参加もできます♪

- ◆開催日：7/24・31・8/7・21（水）
- ◆時間：10:00～13:30
- ◆場所：コスモすまいる北野 調理室
- ◆対象：親子（小学1年生～6年生）

※保護者1名につきお子様2名まで

- ◆定員：15組 ※先着順
- ◆料金：各回おひとり500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



※食材調達の都合上、キャンセルは実施日の3日前までをお願いします。

6/23（日）
10時～
申込受付開始

♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館7月上映予定

- ◆開催日：7/14（日）
- ◆時間：14:00～
- ◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品：『六月燈の三姉妹』
- ◆定員：36名 先着順（無料）

○ブックスタート

- ◆7/3（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

- ◆7/26（金）11:00～



2019年7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	6
	休館日	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:30~ モーニングストレッチ
		15:00~ 体幹トレーニング	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ ザ・筋トレ	15:00~ 水中シェイプアップ
		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 ポティーシェイフ	19:00~ 研修室 サーキットトレーニング	19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 体幹バランス
7(10時開館)	8	9	10	11	12	13
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:00~ 研修室 姿勢改善体操	10:30~ ポティーシェイフ
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ サーキットトレーニング	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ ボールエクササイズ	15:00~ アクアストレッチ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアストレッチ	19:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ザ・腹筋
14(10時開館)	15	16	17	18	19	20
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:30~ ザ・腹筋
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中サーキット	19:00~ ヒップエクササイズ
21(10時開館)	22	23	24	25	26	27
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 ポティーシェイフ	10:30~ 姿勢改善体操
14:30~ ザ・筋トレ		15:00~ 会議室 体幹トレーニング	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 水中サーキット	14:30~ ヒップエクササイズ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ アクアフィット	19:00~ リフレッシュストレッチ
28(10時開館)	29	30	31			
10:30~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操			
14:30~ 体幹バランス		15:00~ サーキットトレーニング	14:30~ アクアフィット			
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~ 会議室 ボールエクササイズ			

※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。