

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61号

2019.8.15

(定期発行)

長かった梅雨もあけ、夏の青空の清々しさとともに本格的な暑さが身にこたえる今日この頃。
熱中症に注意して、水分補給をしっかりと行い、夏を乗り切りましょう！

☆☆ 後期有料教室 募集開始 ☆☆

種類豊富な10教室！自分のライフスタイルに合わせて、運動を始めてみませんか？
初めての方も、継続して参加される方も満足すること間違いなし！全ての教室を要チェック★

- 【ボクサ&エアロ】 10:00~11:00 (火曜日) ¥9,500 (全19回)
- 【ZUMBA】 9:50~10:50 (水曜日) ¥8,500 (全17回)
- 【ZUMBA】 11:00~12:00 (水曜日) ¥8,500 (全17回)
- 【ベーシックヨガ】 13:00~14:00 (水曜日) ¥8,000 (全16回)
- 【コンディショニングサーキット】 19:45~20:45 (水曜日) ¥9,000 (全18回)
- 【モーニングピラティス】 9:30~10:30 (木曜日) ¥9,000 (全18回)
- 【ステップエアロ】 11:00~12:00 (木曜日) ¥9,000 (全18回)
- 【パワフルエアロ】 13:00~14:00 (金曜日) ¥8,500 (全17回)
- 【美ボディシェイプ】 13:30~14:30 (土曜日) ¥9,000 (全18回)
- 【パワーヨガ】 19:45~20:45 (土曜日) ¥9,500 (全19回)



※各教室、料金・回数が変更する場合がございます。

申込み方法について

- ◆場所：コスモすまいる北野
- ◆対象：高校生以上
- ◆申込期間：8/22 (木) ~9/15 (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9/15 (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。

♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館9月上映予定

- ◆開催日：9/8 (日)
- ◆時間：14:00~
- ◆場所：コスモすまいる北野 会議室
- ◆作品：『異母兄弟』
- ◆定員：36名 先着順 (無料)



○ブックスタート

- ◆9/4 (水) 13:00~ 受付開始
- 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
- ◆9/27 (金) 11:00~



令和元年9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 (10時開館)	2	3	4	5	6	7
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ポティーシェイプ	10:00~ 会議室 からだスツキリ体操	10:30~ ザ・筋トレ
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ ザ・筋トレ	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ ザ・腹筋	15:00~ 水中部分ヤセ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 会議室 体幹トレーニング	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ボールエクササイズ
8 (10時開館)		9	10	11	12	13
10:30~ アクアフィット	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	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:30~ 体幹バランス
14:30~ 体幹バランス		15:00~ サーキット	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ ヒップエクササイズ	15:00~ 水中筋力アップ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 サーキット	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ ポティーシェイプ
15 (10時開館)		16	17	18	19	20
10:30~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ 水中ウォーキング
14:30~ ボールエクササイズ		15:00~ 体幹バランス	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ アクアフィット	14:30~ からだスツキリ体操	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~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 体幹トレーニング	19:00~ 水中サーキット	19:00~ リフレッシュストレッチ
22 (10時開館)		23	24	25	26	27
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 会議室 ポティーシェイプ	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ ポティーシェイプ		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 会議室 体幹バランス	15:00~ アクアフィット
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 ボールエクササイズ	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ ザ・腹筋
29 (10時開館)		30				
10:30~ 水中サーキット	休館日					
14:30~ ザ・筋トレ						
17:00~ リフレッシュストレッチ						

※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

- ・9/10 (火)・11 (水) 終日 ……プール清掃のため

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。