

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・シンコススポーツ共同企業体



くるつぱ

久留米市イメージキャラクター

第12号

2016.1.15

(定期発行)

新年明けましておめでとうございます！新しい1年の始まりはわくわくしますね♪
今年1年が皆様にとって素晴らしい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。
本年も「コスモすまいる北野」を宜しくお願ひいたします！



2016 コスモすまいる利用ポイントカード開始♪

利用すればするほどおトクに！！コスモすまいる北野では平成28年1月より

利用ポイントカードを開始しました♪

期間中(1月～3月末)、ウォーキングプール・トレーニングルームをご利用の方に

ポイントを進呈！ポイントをためると物品販売割引券をプレゼントいたします♪

身体を変えるきっかけとして！運動継続のモチベーションとして！ご活用下さい！

皆様のご来館を心よりお待ちしております♪



施設に来館して
カードをゲット♪

1						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ プール開館日、プールのみお休み。

青ラインで示した週に

ウォーキングプールを

利用された方には**2倍！**

ポイントをプレゼント！

この機会にプールの利用を

増やしてみましょ～！



まもなく水着大セール開催♪

いよいよ日にちが迫ってまいりました♪

10日間限定の大セール！お見逃しなく！

◆期間：1/26(火)～2/4(木)

◆場所：コスモすまいる北野 有料ゾーン受付側

水着をおトクにゲットできるチャンス！

プールでの運動を始めてみましょう！



※1月以降のスケジュールや詳細等は総合事務所までお問合せ下さい。

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館2月上映予定

日時：2/14(日)

時間：14:00～

場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

作品：『信さん 炭鉱町のセレナーデ』

定員：36名 先着順(無料)

○ブックスタート 視聴覚室にて

2/3(水) 13:30～

『ブックスタートボランティア』してみませんか？

講義を2/12(金)・2/26(金) 13:30～行います！

詳しくは北野図書館(Tel: 0942-23-1151)まで♪

○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

2/26(金) 11:00～



無料 InBody 測定会 開催します！！

年が明けて「今年こそは身体を変えたい・・・！」

「今年こそは健康診断の数値を改善したい・・・！」

と意気込んでいるそこのあなた！朗報です♪

今年よりコスモすまいる北野では月に1回、

無料カラダ測定会を行うことになりました！

まずは！自分の身体を知ることから始めてみませんか？

身体の筋肉量や脂肪の量だけでなく、水分量やミネラル、

筋バランスまで分かります！

◆日程：第1土曜日(毎月)

◆場所：コスモすまいる北野 交流広場

◆時間：10:00～14:00

トレーナーが測定結果の詳しい説明、

運動・食事のアドバイスも行います！

お気軽にお越し下さい♪



たった30秒！

乗るだけで分かる！



次回測定日は・・・

2/6(土)

お待ちしております！



平成28年2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

フロアレッスンメニュー ⇒ 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~ モーニングストレッチ	10:00~ ちびボール	10:00~ 筋力アップ	10:00~(研修室) タオルでシェイプ	10:30~ シェイプアップ
		15:00~(会議室) サーキット	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~ 筋力アップ	14:30~ 関節痛予防体操
		19:00~ アクアフィット	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~(会議室) リフレッシュ・ストレッチ	19:00~ プールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
7(10時間館)	8	9	10	11	12	13
10:30~ アクアフィット	休館日	10:30~ 水中ジョギング	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(研修室) 筋力アップ	10:30~ かんたんエアロ
		14:30~ 水中運動教室				
14:30~ ステップステップ		15:00~(会議室) 腹筋割・脚	14:30~ プールで部分や痩せ	14:30~ アクアフィット	15:00~(会議室) 骨盤コンディショニング	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~ シェイプアップ	19:30~(会議室) 体幹トレーニング	17:00~ リスムウォーキング	19:00~ 水中ウォーキング	19:30~ ちびボール
14(10時間館)	15	16	17	18	19	20
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:30~ プールで部分や痩せ	10:00~ ちびボール	10:00~ 筋力アップ	10:00~(会議室) タオルでシェイプ	10:30~ シェイプアップ
14:30~ かんたんエアロ		15:00~(会議室) 体幹トレーニング	14:30~ アクアフィット	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ 筋力アップ	14:30~ 水中ジョギング
17:00~ ちびボール		19:00~ 水中ジョギング	19:30~(会議室) かんたんエアロ	19:30~(会議室) 肩甲骨エクササイズ	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ザ腹筋
21(10時間館)	22	23	24	25	26	27
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ タオルでシェイプ	10:00~ Kizuna親子体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~(会議室) 筋力アップ	10:30~ 体幹トレーニング
		14:30~ 水中運動教室				
14:30~ サーキット		15:00~(会議室) 筋力アップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~(会議室) 骨盤コンディショニング	14:30~ 水中ジョギング
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:00~ プールで部分痩せ	19:30~(会議室) リスムウォーキング	19:30~(会議室) ちびボール	19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ タオルでシェイプ
28(10時間館)	29					
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">無料運動教室に関するお知らせ、注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。ご了承ください。 ・「タオルでシェイプ」はタオルをご持参下さい。 </div>				
14:30~ かんたんエアロ						
17:00~ ちびボール						

※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

1/26(火)・1/27(水) いずれの日も終日・・・冠水清掃(プール槽内清掃)のため。

1/15(金)・1/22(金)・1/29(金)・2/12(金) いずれの日も11:00~12:30・・・久留米市主催事業のため。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力の程、お願い申し上げます。