

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



くるっば

久留米市イメージキャラクター

第13号

2016.2.15

(定期発行)

年が明けてあつという間にひと月以上が経ちました。まだまだ寒い日が続きますね。
暦の上では春ですが防寒対策と体調管理をしっかり心がけましょう!



4月～有料教室決定しました



コスモすまいる北野で楽しいレッスンを受けてみませんか?? お好みのレッスンがきっと見つかるはず♪

- 身体を整えたい方、ヨガは初めてという方必見!!!
 - 『ベーシックヨガ』 毎週火曜日 13:30~14:30
- 楽しくシェイプアップしたい、コアを鍛えたいという方向け♪♪
 - 『ZUMBA』 毎週水曜日 11:00~12:00
- ステップ台を使って有酸素運動も筋カトレーニングどちらの効果も期待できる!
 - 『ステップエアロ』 毎週木曜日 11:00~12:00
- もっと踊って動いて汗をかきたい! 中～上級者向け!
 - 『パワフルエアロ』 毎週金曜日 15:30~16:30
- 美しく痩せるためのトレーニングが盛り込まれています!
 - 『美ボディシェイプ』 毎週土曜日 13:30~14:30
- 中～上級者向けのヨガ教室が初登場! 会社帰りの方もOK!
 - 『パワーヨガ』 毎週土曜日 20:00~21:00
- まずは基本から! エアロの楽しさを実感できる内容をお届け!
 - 『やさしいエアロ』 毎週日曜日 11:30~12:30

- ◆ 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



申込み方法について



申込期間: 3/8 (火) ~ 3/20 (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 3/20 (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。

キッズ体操教室 特別体験会実施します!

3月特別企画!! 小学生向けの体操教室体験会を実施します♪
カラダを思いっきり動かして楽しむレクリエーションや、
マットや鉄棒、跳び箱などの器械体操と、内容は盛り沢山!
強くたくましいカラダを体操教室で手にいれよう!!!

- ◆ 教室名: 『キッズ体操教室』
- ◆ 日程: 3/18 (金)
- ◆ 時間: 17:30~18:30
- ◆ 対象: 小学1年生~小学4年生
- ◆ 料金: 無料 (体験会のため)
- ◆ 申込: 3/8 (火) ~ 事務所窓口・電話にて受付
※先着順 定員になり次第締め切り



元気な小学生のみんな!!!
一緒に楽しく運動しよう~!!!



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館3月上映予定

日時: 3/13 (日) 14:00~
場所: コスモすまいる北野 視聴覚室
作品: 『ヤコブへの手紙』
定員: 36名 先着順 (無料)

○ブックスタート 視聴覚室にて

3/2 (水) 13:30~

○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

3/25 (金) 11:00~



筋肉量や筋バランス、
体の水分量まで分かる
InBody 無料測定会!

次回測定日は...

3/5(土)10時-14時
お待ちしております!



平成28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	3	4	5
	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~ 水中ジョギング	10:00~ ちびボール	10:00~(会議室) タオルでシェイプ	10:30~ シェイプアップ
		15:00~ サーキット	14:30~ ザ腹筋	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~ 体幹トレーニング
6(10時開館)	7	8	9	10	11	12
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~ かんたんエアロ
14:30~ ステップステップ		14:30~ 水中運動教室				
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		15:00~ 腹筋割り隊	14:30~ プールで部分痩せ	14:30~ アクアフィット	15:00~ 骨盤コンディショニング	14:30~ やさしいアクアピクス
13(10時開館)	14	15	16	17	18	19
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~ アクアフィット	10:00~ ちびボール	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~ 体幹トレーニング	14:30~ ザ腹筋	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~(会議室) 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~ 体幹トレーニング
20(10時開館)	21	22	23	24	25	26
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~ サーキット		14:30~ 水中運動教室				
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		15:00~ 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
27(10時開館)	28	29	30	31		
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~ 水中ジョギング	10:00~ 筋力アップ		
14:30~ かんたんエアロ		15:00~ サーキット	14:30~ ザ腹筋	14:30~ 水中筋力アップ		
17:00~ ちびボール		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		

ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

2/12(金) 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。



無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- 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。
- 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きしてからご入場ください。
代筆での入場受け付けは出来かねます。皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。