

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17号

2016.5.15

(定期発行)

ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？ 肌に感じる風が心地良い季節となりました！

お散歩など、積極的に外へ出て身体を動かしましょう！



季節食育講座 開講します！

初夏の野菜を使ったビタミンたっぷりの料理を作る教室です！夏を迎える季節にあたり、夏バテ対策やシェイプアップ効果を取り入れた献立を作ると共に、季節野菜をおいしく食べる方法や、保存方法も一緒に学びます♪

▼日程 : 6/11 (土)

▼時間 : 10:30~14:30

▼対象 : 成人(高校生以上)

▼場所 : コスモすまいる北野 調理室

▼定員 : 20名(先着順)

▼参加費 : 1,000円(材料費込み)

▼申込 : 5/24 (火) 10:00~

事務所窓口・電話・FAXにて受付



大人気！子どもCooking教室 第2弾！

第2回目の6月は『父の日』をテーマに、お父さんに日頃の感謝を込めて『プチカップごはん』を作ります♪心をこめて作った料理は当日の父の日プレゼント！当日はお子様だけの参加となります！

▼日程 : 6/19 (日)

▼時間 : 13:00~17:00

▼対象 : 小学1~6年生

▼定員 : 20名(先着順)

▼参加費 : 600円(材料費含む)

▼申込 : 5/24 (火) 10:00~

事務所窓口・電話・FAXにて受付



トレーニング室 マシン入替のお知らせ

5月下旬から6月上旬にかけ、トレーニング室の一部マシンの入替及び新規マシンの導入を予定しております。それに伴い、トレーニング室内のマシレイアウト変更も同時に実施致します。皆様がより使いやすい施設になるよう、スタッフ一同準備して参ります。マシン入替に関するご不明点等ありましたら、スタッフまでお気軽にお声掛けください。



ウォーキングプール臨時休館のお知らせ

6/7 (火)・8 (水) の2日間はプール清掃を実施致します。その為ウォーキングプールを使用することが出来ません。皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館6月上映予定

日時: 6/12 (日) 14:00~

場所: コスモすまいる北野 視聴覚室

作品: 『姉妹』

定員: 36名 先着順 (無料)

○ブックスタート

6/1 (水) 13:30 受付開始

14:00~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

6/24 (金) 11:00~



In Body 測定会

毎月第一土曜日

に開催中です♪

次回測定日は...

6/4(土)10時-14時

お待ちしております！



平成28年6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
<p>夏は目の前だよ！ シェイプ！シェイプ！ シェイプ！</p> 			10:00～ モーニングストレッチ 14:30～ 水中部分やせ 19:00～(会議室) 姿勢改善体操	10:00～(会議室) シェイプアップ 14:30～ やさしいアクア 19:00～(会議室) 体幹トレーニング	10:00～(会議室) 関節痛予防体操 14:30～ ザ腹筋 19:00～ 水中ウォーキング	10:30～ タオルでシェイプ 15:00～ アクアストレッチ 19:00～ リフレッシュストレッチ
5(10時間開館)	6	7	8	9	10	11
10:30～ やさしいアクア	休館日	10:00～ 関節痛予防体操	10:00～ 親子KIZUNA体操	10:00～(会議室) ボールエクササイズ	10:00～(会議室) 姿勢改善体操	10:30～ 体幹トレーニング
14:30～ 姿勢改善体操		15:00～(会議室) シェイプアップ	14:30～(研修室) タオルでシェイプ	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ 筋力アップ	15:00～ 水中シェイプアップ
17:00～ 体幹トレーニング		19:00～ 姿勢改善体操	19:00～(会議室) 筋力アップ	19:00～(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～ アクアフィット	19:00～ ザ腹筋
				19:00～ 水中運動教室		
12(10時間開館)	13	14	15	16	17	18
10:30～ アクアフィット	休館日	10:00～ 体幹トレーニング	10:00～ 姿勢改善体操	10:00～ タオルでシェイプ	10:00～(研修室) イス体操	10:30～ モーニングストレッチ
14:30～ ザ腹筋		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中シェイプアップ	14:30～ 水中部分やせ	14:30～ 姿勢改善体操	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～ 水中やさしいアクア	19:00～(会議室) ボールエクササイズ	19:00～(会議室) 関節痛予防体操	19:00～ アクアストレッチ	19:00～ 筋力アップ
19(10時間開館)	20	21	22	23	24	25
10:30～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～(会議室) モーニングストレッチ	10:00～ 親子KIZUNA体操	10:00～ 関節痛予防体操	10:00～(研修室) ボールエクササイズ	10:30～ シェイプアップ
14:30～ 筋力アップ		15:00～(会議室) 姿勢改善体操	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ アクアフィット	14:30～ 体幹トレーニング	15:00～ 水中部分やせ
17:00～ 姿勢改善体操		19:00～ 水中ウォーキング	19:00～(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～(会議室) ザ腹筋	19:00～ 水中部分やせ	19:00～ 関節痛予防体操
				19:00～ 水中運動教室		
26(10時間開館)	27	28	29	30		
10:30～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 筋力アップ	10:00～ 体幹トレーニング	10:00～ モーニングストレッチ		
14:30～ リフレッシュストレッチ		14:30～ 水中運動教室	14:30～ ザ腹筋	14:30～ 水中関節痛予防体操	14:30～ 水中シェイプアップ	
17:00～ 関節痛予防体操		19:00～ 水中部分やせ	19:00～(会議室) イス体操	19:00～(会議室) ボールエクササイズ	19:00～(会議室)	

フロアでのレッスン

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

- ・6/7(火)・6/8(水) いずれの日も終日・・・冠水(プール槽内)清掃のため。
 - ・6/24(金) 11:00～13:00・・・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。
- ・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。