

# 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21号

## 2016.9.15

(定期発行)

9月も中旬を迎え、「残暑」から「初秋」を感じられる季節となってまいりました。  
1日の気温差も激しくなってくる季節、体調管理を行い元気に過ごしましょう。



### ♪10月開講教室のご案内♪

#### 10月スペシャルレッスン

#### 『ボクサDEシェイプ』



ボクシングの動作を取り入れたシェイプアップ教室です。思い切り動いて発散しましょう。

- ◆日 程: 10/7・14・21・28 ※金曜日
- ◆時 間: 14:00~14:45
- ◆受講料: 無料
- ◆対 象: 成人
- ◆定 員: 20名
- ◆申 込: 電話・窓口にて受付



9/22(木)

10:00~申込開始

#### 10月料理教室

#### 『ウェルネス・ビューティー・ダイエット講座』

「食べてキレイになる」をテーマとした料理教室です。美味しく食べて身体の中からキレイになりましょう。

- ◆開催日: 10/19 ※水曜日
- ◆時 間: 10:30~13:30
- ◆受講料: 800円
- ◆対 象: 成人
- ◆定 員: 20名
- ◆申 込: 電話・窓口にて受付



写真はイメージです。

9/22(木)

10:00~申込開始

### ♪トレーニング室体験会の実施♪

運動を始めてみたいという方、トレーニングジムを利用したいという方におすすめです。

当施設のトレーナーがやさしく丁寧に指導いたします。

- ◆日 程: 10/8・22 ※土曜日
- ◆時 間: 12:00~13:30
- ◆受講料: 施設利用料
- ◆対 象: 高校生以上
- ◆定 員: 各3名
- ◆申 込: 電話・窓口にて受付



9/22(木)

10:00~申込開始

### 28年度後期教室まだまだ募集中!

10月から始まるエアロビクス教室やヨガ教室、追加募集がまもなく開始します。

館内案内、またはホームページ上に新しい情報を随時掲載しておりますのでご覧下さい。  
ご不明な点がございましたら、お気軽に総合事務所までお問合せください。



### 北野図書館からのお知らせ

#### ○北野シネマ館10月上映予定

- ◆開催日: 10/9 (日)
- ◆時 間: 14:00~
- ◆場 所: コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作 品: 『道』
- ◆定 員: 36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

- ◆10/5 (水) 14:00~

#### ○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

- ◆10/28 (金) 11:00~



### コスモすまいる北野定期事業のお知らせ

InBody 測定会 & 管理栄養士による相談会を行います。

予約は不要です。

- ◆開催日: 10月1日 (土)
- ◆時 間: 10:00~14:00
- ◆場 所: コスモすまいる北野 交流広場

自分のカラダを知り、生活習慣を見直すキッカケとして是非ご利用ください。  
スタッフ一同お待ちしております。



開催日

毎月第1土曜日



# 平成28年10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
<p><b>食欲の秋・運動の秋が到来します。 動きやすい今の季節にしっかり燃焼しましょう。</b></p> 						10:30～ 高カアツ 15:00～ 水中ウォーキング 19:00～ リフレッシュストレッチ
2(10時間館)	3	4	5	6	7	8
10:30～ 水中サーキット	休館日	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～(会議室) ゆらっと骨盤	10:00～ 体幹サーキット	10:00～(会議室) 肩こり解消体操	10:30～ 体幹バランス
14:30～ 体幹バランス		15:00～(会議室) シェイプアップ	14:30～ アクアフィット	14:30～ 関節痛予防体操	14:30～(会議室) ザ・腹筋	15:00～ アクアフィット
17:00～ ザ・腹筋		19:00～ 水中ウォーキング	19:00～(会議室) かんたんエアロ	19:00～(会議室) シェイプアップ	19:00～ 水中部分痩せ	19:00～ 姿勢改善体操
9(10時間館)	10	11	12	13	14	15
10:30～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 体幹バランス	10:00～ 親子KIZUNA体操	10:00～(会議室) モーニングストレッチ	10:00～(会議室) ゆらっと骨盤	10:30～ 肩こり解消体操
14:30～ リフレッシュストレッチ		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中サーキット	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～(会議室) サーキット	15:00～ 関節痛予防体操
17:00～ 関節痛予防体操		19:00～ 水中部分痩せ	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～ アクアフィット	19:00～ 体幹バランス
16(10時間館)	17	18	19	20	21	22
10:30～ 水中部分痩せ	休館日	10:00～ ゆらっと骨盤	10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ サーキット	10:00～(会議室) 姿勢改善体操	10:30～ 体幹サーキット
14:30～ シェイプアップ		15:00～(会議室) 体幹サーキット	14:30～ 関節痛予防体操	14:30～ アクアストレッチ	14:30～(会議室) 体幹バランス	15:00～ 水中サーキット
17:00～ ゆらっと骨盤		19:00～ アクアフィット	19:00～(会議室) 肩こり解消体操	19:00～(会議室) リフレッシュストレッチ	19:00～ 水中ウォーキング	19:00～ ザ・腹筋
23/30(10時間館)	24/31	25	26	27	28	29
10:30～ 関節痛予防体操	休館日	10:00～ ザ・腹筋	10:00～(会議室) 親子KIZUNA体操	10:00～ 体幹サーキット	10:00～(会議室) モーニングストレッチ	10:30～ シェイプアップ
14:30～ 体幹サーキット		14:30～ 水中運動教室	14:30～ サーキット	14:30～ アクアフィット	14:30～(会議室) 肩こり解消体操	15:00～ 関節痛予防体操
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) 体幹バランス	19:00～(会議室) ゆらっと骨盤	19:00～ 水中サーキット	19:00～ 体幹サーキット

※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

- 9/16(金) 11:00～13:00・・・久留米市主催事業のため。
- 9/27(火)・28(水) 両日共に終日・・・プール槽内清掃のため。

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。
- 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。
- 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。