

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



くるっぽ
久留米市イメージキャラクター

第52号
2018.12.15

(定期発行)

寒気きびしき折柄、皆様いかがお過ごしですか。

年末ご多忙の折ではございますが、お体にお気をつけて良き年をお迎えください。

♪季節食育講座～冬～開催いたします♪

冬の寒さで栄養価&うまみをたくさん含んだ食材を使った料理教室です。

普段のお料理で使える豆知識なども一緒に管理栄養士が分かりやすくお教えいたします。美味しい料理で新年度を迎えましょう。



◆開催日：1/19(土)

◆時間：10:00～13:30

◆場所：コスモすまいる北野 調理室

◆対象：高校生以上

◆定員：20名 ※先着順

◆料金：1,000円

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付

12/22(土)

10時～ 申込受付開始

※ 食材調達の都合上、キャンセルは1/16(水)までをお願いいたします。

♪スペシャルレッスン『ラテンアクア』♪

たいへんお待たせいたしました。

プールの営業開始とともに、スペシャルレッスン『ラテンアクア』を開催いたします。

冬の寒さも吹き飛ばす勢いで

動いて、汗をかいて、シェイプアップ。

水中ズンバでいつもとは一味違ったレッスンを体験してみませんか？

◆開催日：1/23・30・2/6・13(水)

◆時間：19:45～20:30

◆場所：コスモすまいる北野 ウォーキングプール

◆対象：高校生以上

◆定員：20名 ※先着順

◆料金：施設使用料

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付

12/25(火)

10時～ 申込受付開始

♪ピークアポディ測定会開催いたします♪

猫背や反り腰など、姿勢に関する様々な悩みがある方必見です。毎年すまいるまつりで大人気の最新機能を搭載した『ピークアポディ』で、あなたの姿勢を測定・分析・アドバイスまでいたします。10年後のあなたをみてみませんか？

◆開催日：1/20(日)

◆時間：10:00～17:00

◆場所：コスモすまいる北野 研修室

◆対象：20歳以上

◆定員：18名 ※先着順(時間指定有)

◆料金：1,500円

12/23(日)

10時～ 申込受付開始



♪北野図書館からのお知らせ♪

○北野シネマ館 1月上映予定

◆開催日：1/13(日)

◆時間：14:00～

◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品：『禅-ZEN-』

◆定員：36名 先着順(無料)

○ブックスタート

◆1/9(水) 13:00～ 受付開始

13:30～ 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

◆1/25(金) 11:00～





平成31年1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
※プールサイドの改修工事を 12/20~1/21 実施しております。 そのため、上記期間中プールレッスンは フロアレッスンへと変更 いたします。 また、上記期間中の ウォーキングプールは利用中止 となります。 皆さまには大変御迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。					10:00~ 研修室 かんたんイス体操	10:30~ モーニングストレッチ
					14:30~ ザ・腹筋	15:00~ 体幹バランス
					19:00~ リフレッシュストレッチ	19:00~ ポティーシェイフ
6(10時開館)	7	8	9	10	11	12
10:30~ ザ・腹筋	休館日	10:00~ 研修室 タオルエクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ポールエクササイズ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ ポティーシェイフ
14:30~ からだスッキリ体操		15:00~ 多目的 ヒップエクササイズ	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ ポティーシェイフ	14:30~ ポールエクササイズ	15:00~ 会議室 からだスッキリ体操
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ 体幹バランス	19:00~ ザ・腹筋
13(10時開館)	14	15	16	17	18	19
10:30~ ヒップエクササイズ	休館日	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ ザ・腹筋
14:30~ 体幹バランス		15:00~ ザ・筋トレ	14:30~ ヒップエクササイズ	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ 姿勢改善体操	15:00~ ポールエクササイズ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 イスエクササイズ	19:00~ ポティーシェイフ	19:00~ ヒップエクササイズ
20(10時開館)	21	22	23	24	25	26
10:30~ モーニングストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ 会議室 ポールエクササイズ	10:30~ からだスッキリ体操
14:30~ ポティーシェイフ		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ アクアフィット
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 会議室 タオルエクササイズ	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 水中サーキット	19:00~ リフレッシュストレッチ
27(10時開館)	28	29	30	31		
10:30~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ ポティーシェイフ	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	1/3(木)まで年始休館となっております。 1/4(金)~通常営業いたします。 ご来館の際にはお間違いないよう、 お気をつけ下さい。	
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ 会議室 ポールエクササイズ	14:30~ 水中ハードワーク	14:30~ 水中関節痛予防体操		
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 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操		

※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

※1月『水中運動教室』はインストラクターの都合により休講いたします。予めご了承ください。2月より通常開催予定です。

ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- 1/1(火)~21(月) 終日・・・プールサイド改修工事のため。
- 1/23・30(水) 19:45~20:30・・・スペシャルレッスンのため。

無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- 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。