

# 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



くろつば  
久留米市イメージキャラクター

## 第41号

## 2018.3.15

(定期発行)

だんだん春の空気を感じられる今日この頃、皆さまいかがお過ごしですか？

コスモすまいる北野の玄関先では梅の花が咲き誇り、春の訪れを感じております♪

### ♪キッズなわとび教室開催♪

体育の授業や外での遊びに欠かせないなわとびを使ったレクリエーション運動教室を実施いたします。いろいろな跳び方や遊びなどを中心に、楽しくなわとびを飛ばそう。みんなと協力しておおなわの連続飛びも挑戦してみませんか？

◆開催日: 4/20 (金)

◆時間: 17:30~18:30

◆場所: コスモすまいる北野 多目的室

◆対象: 小学1年生~3年生

◆定員: 15名 ※先着順

◆料金: 500円

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付

◆持ち物: なわとび、室内シューズ、タオル、飲み物

※なわとびをお持ちで無い方は受付の際にお伝え下さい。

※動きやすい服装でご参加をお願いいたします。

3/30 (金)

10時~ 申込受付開始

### ♪『ラテンアクア~音楽で水中運動~』開催♪

アクアズンバとは水中でラテン調の音楽に合わせて、エクササイズしていく水中運動です。

少しずつ暖かくなってきて、運動するのにもってこいの季節です。水中ズンバで冬に溜め込んだ脂肪を燃焼していきませんか？

4月限定スペシャルレッスンにぜひご参加下さい。

◆開催日: 4/4・11・18・25 (水)

◆時間: 19:45~20:30

◆場所: コスモすまいる北野 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



3/22 (木)

10時~ 申込受付開始

### ♪健康ダイエット講座開催♪

食事面から健康的に、キレイになることを目的とした大人気料理教室です。

美味しく、ヘルシーに内側からキレイを目指しましょう。

(別名: ウェルネスビューティーダイエット)

◆開催日: 4/18 (水)

◆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: 800円

◆申込: 電話・FAX・窓口にて受付



3/22 (木)

10時~ 申込受付開始

※注意 食材調達の都合上、キャンセルは3営業日前までをお願いいたします。

### ♪北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館 4月上映予定

◆開催日: 4/8 (日)

◆時間: 14:00~

◆場所: コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品: 『紙屋悦子の青春』

◆定員: 36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

◆4/4 (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

◆4/27 (金) 11:00~



# 平成30年4月分 「コスモすまいる北野」 レッスンスケジュール



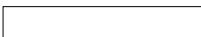
## 無料レッスン予定表

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(10時開館)              | 2   | 3                          | 4                          | 5                       | 6                          | 7                    |                     |
| 10:30~<br>水中サーキット     | 休館日 | 10:00~<br>会議室<br>ゆらつと骨盤    | 10:00~<br>会議室<br>ボールエクササイズ | 10:00~<br>タオルDEシェイブ     | 10:00~<br>会議室<br>ザ・腹筋      | 10:30~<br>モーニングストレッチ |                     |
| 14:30~<br>シェイプアップ     |     | 15:00~<br>会議室<br>イス体操      | 14:30~<br>水中ハードワーク         | 14:30~<br>水中筋力アップ       | 14:30~<br>サーキット            | 15:00~<br>アクアストレッチ   |                     |
| 17:00~<br>リフレッシュストレッチ |     | 19:00~<br>アクアフィット          | 19:00~<br>会議室<br>姿勢改善体操    | 19:00~<br>会議室<br>体幹バランス | 19:00~<br>水中部分ヤセ           | 19:00~<br>肩こり解消体操    |                     |
| 8(10時開館)              |     | 9                          | 10                         | 11                      | 12                         | 13                   | 14                  |
| 10:30~<br>水中ウォーキング    | 休館日 | 10:00~<br>会議室<br>肩こり解消体操   | 10:00~<br>研修室<br>生活筋力向上体操  | 10:00~<br>体幹バランス        | 10:00~<br>会議室<br>姿勢改善体操    | 10:30~<br>サーキット      |                     |
| 14:30~<br>ボールエクササイズ   |     | 14:30~<br>水中運動教室           | 14:30~<br>水中部分ヤセ           | 14:30~<br>水中ウォーキング      | 14:30~<br>シェイプアップ          | 15:00~<br>水中関節痛予防体操  |                     |
| 17:00~<br>リフレッシュストレッチ |     | 15:00~<br>会議室<br>筋力アップ     | 19:00~<br>水中シェイプアップ        | 19:00~<br>会議室<br>ザ・腹筋   | 19:00~<br>水中運動教室           | 19:00~<br>アクアストレッチ   | 19:00~<br>ボールエクササイズ |
| 15(10時開館)             |     | 16                         | 17                         | 18                      | 19                         | 20                   | 21                  |
| 10:30~<br>アクアフィット     | 休館日 | 10:00~<br>会議室<br>ボールエクササイズ | 10:00~<br>会議室<br>ゆらつと骨盤    | 10:00~<br>ザ・腹筋          | 10:00~<br>会議室<br>体幹サーキット   | 10:30~<br>シェイプアップ    |                     |
| 14:30~<br>筋力アップ       |     | 15:00~<br>会議室<br>タオルDEシェイブ | 14:30~<br>水中シェイプアップ        | 14:30~<br>アクアストレッチ      | 14:30~<br>リフレッシュストレッチ      | 15:00~<br>水中ウォーキング   |                     |
| 17:00~<br>体幹バランス      |     | 19:00~<br>水中ハードワーク         | 19:00~<br>会議室<br>肩こり解消体操   | 19:00~<br>姿勢改善体操        | 19:00~<br>水中筋力アップ          | 19:00~<br>タオルDeシェイブ  |                     |
| 22(10時開館)             |     | 23                         | 24                         | 25                      | 26                         | 27                   | 28                  |
| 10:30~<br>水中ハードワーク    | 休館日 | 10:00~<br>会議室<br>姿勢改善体操    | 10:00~<br>会議室<br>生活筋力向上体操  | 10:00~<br>肩こり解消体操       | 10:00~<br>会議室<br>ボールエクササイズ | 10:30~<br>筋力アップ      |                     |
| 14:30~<br>ザ・腹筋        |     | 14:30~<br>水中運動教室           | 14:30~<br>アクアフィット          | 14:30~<br>アクアストレッチ      | 14:30~<br>会議室<br>姿勢改善体操    | 15:00~<br>水中サーキット    |                     |
| 17:00~<br>リフレッシュストレッチ |     | 15:00~<br>会議室<br>体幹バランス    | 19:00~<br>水中ウォーキング         | 19:00~<br>筋力アップ         | 19:00~<br>姿勢改善体操           | 19:00~<br>水中サーキット    |                     |
| 29(10時開館)             |     | 30                         |                            |                         |                            |                      |                     |
| 10:30~<br>アクアストレッチ    | 休館日 | <b>新年度！！</b>               |                            |                         |                            |                      |                     |
| 14:30~<br>サーキット       |     | <b>からだを動かそう！！！！</b>        |                            |                         |                            |                      |                     |
| 17:00~<br>リフレッシュストレッチ |     |                            |                            |                         |                            |                      |                     |

※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

- ・4/4・11・18・25 水曜日 19:45~20:45 ……SPレッスン実施のため。(参加者は利用可)

### 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場合がござい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。