

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48号

2018.9.15

(定期発行)

空の色や風の音にも秋を感じる今日この頃。皆さまいかがお過ごしでしょうか？
運動の秋、読書の秋、食欲の秋、全てを兼ね備えたコスモすまいるへ是非ご来館下さい！

♪キッズチャレンジ教室開催致します♪

運動の秋、体カアップを目標とし、
レクレーションを中心に鉄棒や跳び箱、マット運動
などの運動教室を実施いたします。
運動が苦手な子でも大丈夫、一緒に楽しく
身体を動かしましょう。
たくさんのご応募お待ちしております。

- ◆開催日：10/5・12・19・26(金)
- ◆時 間：17:30~18:30
- ◆場 所：コスモすまいる北野 多目的ルーム
- ◆対 象：小学1年生~3年生
- ◆定 員：15名 ※先着順
- ◆料 金：2,000円(全4回)
- ◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付

9/22(土)
10時~ 申込受付開始

♪生活習慣病予防の為に料理教室開催♪

知らぬ間に進行してしまう生活習慣病...。
食生活を変えないといけないけれど、
何を変えたらいいかわからない方、必見です。
美味しさはそのまま、『減塩料理』を
お教えいたします。
秋に旬を迎える食材を使って調理します。

- ◆開催日：10/6・13・20(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：各回800円
- ◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付

9/22(土)
10時~ 申込受付開始

※注意 食材調達都合上、キャンセルは3営業日前までお願いいたします。

♪10月スペシャルレッスン開催♪

今回のスペシャルレッスンは7月にも開催した
『ポルドブラ』教室です。
ポルドブラとはバレエとダンスを組み合わせた
新感覚のエクササイズです。
前回参加された方も、初めての方も
ぜひ、ご参加下さい。

- ◆開催日：10/3・17・24・31 ※水曜
- ◆時 間：14:30~15:15
- ◆場 所：コスモすまいる北野 多目的ルーム
- ◆対 象：高校生以上
- ◆定 員：25名 ※先着順
- ◆料 金：無料(全4回)
- ◆申 込：電話・FAX・窓口にて受付

9/23(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 10月上映予定

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

○ブックスタート

- ◆10/3(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

- ◆10/26(金) 11:00~



平成30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、**プール使用料が必専**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	休館日	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:30~ ポティーシェイプ	
		15:00~ 会議室 体幹バランス	14:30~ 水中ハードウォーク	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~ 水中部分ヤセ	
		19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ アクアフィット	19:00~ ザ・筋トレ	
7(10時開館)	8	9	10	11	12	13	
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ 姿勢改善体操	
14:30~ ザ・腹筋		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ ヒップエクササイズ	15:00~ 水中筋力アップ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 水中サーキット	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ リフレッシュストレッチ
14(10時開館)		15	16	17	18	19	20
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ ポティーシェイプ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ 体幹バランス		15:00~ 会議室 イスエクササイズ	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 姿勢改善体操	15:00~ 水中シェイプアップ	
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 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~ ザ・腹筋	
21(10時開館)		22	23	24	25	26	27
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:30~ 体幹バランス	
14:30~ ザ・筋トレ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ 水中ハードウォーク	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ 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 ザ・筋トレ	19:00~ 水中運動教室	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ ヒップエクササイズ
28(10時開館)		29	30	31	※プールサイドの改修工事を11月~12月頃にかけて行なうことが決定いたしました。そのため、上記期間中レッスンスケジュールが急遽変更となる場合がございます。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。		
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ ボールエクササイズ				
14:30~ ボールエクササイズ		15:00~ ヒップエクササイズ	14:30~ 水中シェイプアップ				
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 体幹バランス				

※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

★営業時間について★

●火~土曜日 → 9:00~21:00 ●日・祝日 → 10:00~18:00 ●月曜日 → 休館

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。