

# 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



くろば

久留米市イメージキャラクター

## 第55号

## 2019.3.15

(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？

コスモすまいるでは早咲きの桜、河津桜が満開に咲き誇り、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。なわとびが苦手な子も、みんなと一緒に楽しく飛んでみよう。

おおなわの連続飛びも挑戦してみませんか？

◆開催日：4/19(金)

◆時間：17:30~18:30

◆場所：北野体育館

◆対象：小学1年生~3年生

◆定員：20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。

3/22(金)

10時~ 申込受付開始

### ♪スペシャルプールレッスン開催♪

2019年第1回目のスペシャルレッスンはアクアズンバを実施します。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する水中運動です。初めて当施設をご利用する方でも大丈夫。無料で利用者カードを作成いたします。これをきっかけに運動をはじめてみませんか？

◆開催日：4/3・10・17・24(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



3/24(日)

10時~ 申込受付開始

### ♪身体にやさしい料理講座開催♪

食事面から健康的に、キレイになることを目的とした料理教室です。料理が苦手な方でも大丈夫、講師が優しく丁寧に教えます。この春からダイエットを考えている方にも必見です。美味しくヘルシーな料理をつくりませんか？

◆開催日：4/17(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：1,000円

◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



3/23(土)

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：4/14(日)

◆時間：14:00~

◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室

◆作品：『こねこ』

◆定員：36名 先着順 (無料)

#### ○ブックスタート

◆4/3(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

◆4/26(金) 11:00~



# 2019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	2	3	4	5	6
	休館日	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 研修室 ボールエクササイズ	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:30~ モーニングストレッチ
		15:00~ サーキット	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ 水中ウォーキング
		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	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
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ ザ・筋トレ
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ ザ・筋トレ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ リフレッシュストレッチ	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~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ザ・腹筋
14(10時開館)		15	16	17	18	19
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:30~ ザ・腹筋
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ 会議室 体力アップ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ ザ・筋トレ	15:00~ 水中部分ヤセ
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 サーキット	19:00~ 水中サーキット	19:00~ リフレッシュストレッチ
21(10時開館)		22	23	24	25	26
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ ヒップエクササイズ
14:30~ 体幹バランス		15:00~ 会議室 イスエクササイズ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ ボールエクササイズ	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 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 サーキット	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ ポティーシェイプ
28(10時開館)		29	30(10時開館)	<p>※毎月第2・4火曜日・木曜日に実施していた【水中運動教室】は、担当講師の都合により、一時休講とさせていただきます。再開時期につきましては、改めてご案内いたします。皆様のご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。</p>		
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:30~ 水中部分ヤセ				
14:30~ ザ・腹筋		14:30~ サーキット				
17:00~ リフレッシュストレッチ		17:00~ 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

- 4/3・10・17・24 水曜日 19:45~20:30 ……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

- プールレッスンが実施されている時間帯はウォーキングプールのご利用ができません。予めご了承ください。
- ※『タオルエクササイズ』につきましてはタオルをご持参頂きますようお願いしております。
- 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。