

# 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57号

## 2019.4.15

(定期発行)

桜の花も咲き誇り、吹く風も温かさを感じられる今日この頃。皆さんお花見は行かれましたか？  
新元号も決まり心機一転、運動や勉強など新しい事を始めてみましょう！

### ♪ピークアボディ測定会開催♪

猫背や反り腰など、姿勢に関する様々な悩みや自分ではなかなか気づきにくい歪みなどを、最新機能を搭載した『ピークアボディ』で、測定・分析・アドバイスいたします。  
10年後のあなたをみてみませんか？

- ◆開催日：5/16（木）
- ◆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
- ◆申込：電話・FAX・窓口にて受付



～随時募集中～

### ♪久留米産地直送食育講座開催♪

久留米産の食材をたっぷり使った料理講座を開催。地元で採れたものを地元で美味しく調理します。久留米地域の「美味しい」を再発見してみませんか。料理が苦手な方でも大歓迎。もちろん、久留米市外の方でも参加できます。たくさんのご応募お待ちしております。

- ◆開催日：5/17（金）
- ◆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



4/23（火）  
10時～ 申込受付開始

※食材調達都合上、キャンセルは5/12（日）17時までお願いします。

### ♪2019年度 前期有料教室追加募集中♪

#### ◆ボクサ&エアロ

火曜日（10:00～11:00）

#### ◆ZUMBA

水曜日（9:50～10:50）  
（11:00～12:00）



#### ◆ステップエアロ

木曜日（11:00～12:00）

#### ◆パワフルエアロ

金曜日（13:00～14:00）

#### ◆ベーシックヨガ

水曜日（13:00～14:00）

#### ◆美ボディシェイプ

土曜日（13:30～14:30）

#### ◆モーニングピラティス

木曜日（9:30～10:30）



4月から開始の6ヶ月間運動プログラムとなっております。

募集人数が残りわずかの教室もあるため、参加ご希望の方はお早めにご連絡下さい。

内容・料金・日程・時間等は、コスモすまいる北野までお問合せ下さい。

運動を始めたい方、継続したい方、必見の教室です。

### ♪北野図書館からのお知らせ♪

#### ○北野シネマ館5月上映予定

- ◆開催日：5/12（日）
- ◆時間：14:00～
- ◆場所：コスモすまいる北野 視聴覚室
- ◆作品：『憧れのハワイ航路』
- ◆定員：36名 先着順（無料）

#### ○ブックスタート

- ◆5/8（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

- ◆5/24（金）11:00～



# 2019年5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
			<b>1(10時開館)</b>	<b>2(10時開館)</b>	<b>3(10時開館)</b>	<b>4(10時開館)</b>
			10:30~ 生活筋力向上体操	10:30~ アクアフィット	10:30~ 水中サーキット	10:30~ 水中ハードウォーク
			14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ ヒップエクササイズ	14:30~ ザ・筋トレ	14:30~ リフレッシュストレッチ
			17:00~ 体幹バランス	17:00~ ザ・腹筋	17:00~ リフレッシュストレッチ	17:00~ ヒップエクササイズ
<b>5(10時開館)</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
10:30~ 水中部分ヤセ	<b>休館日</b>	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ 会議室 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 ヒップエクササイズ	10:30~ ボールエクササイズ
14:30~ ポティーシェイプ		15:00~ 体幹トレーニング	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ ザ・腹筋	15:00~ 水中サーキット
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 会議室 ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 サーキットトレーニング	19:00~ 会議室 アクアストレッチ	19:00~ 姿勢改善体操
<b>12(10時開館)</b>		<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
10:30~ 水中ハードウォーク	<b>休館日</b>	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 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 かんたんイス体操	10:30~ ポティーシェイプ
14:30~ ヒップ・エクササイズ		15:00~ サーキットトレーニング	14:30~ 会議室 イスエクササイズ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 体幹バランス	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~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ リフレッシュストレッチ
<b>19(10時開館)</b>		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
10:30~ 水中サーキット	<b>休館日</b>	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ポティーシェイプ	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ ボールエクササイズ		15:00~ 会議室 ザ・腹筋	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ アクアストレッチ
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 姿勢改善体操	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
<b>26(10時開館)</b>		<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
10:30~ 水中筋力アップ	<b>休館日</b>	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ ザ・筋トレ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中サーキット	14:30~ ポティーシェイプ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中サーキット	19:00~ 会議室 イスエクササイズ	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 水中シェイプアップ	

※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

- ・5/14(火)・15(水) 終日 ……プールの為

### 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。