

コスモすまいる北野

直送便



第3号

2015.5.15

(定期発行)

〒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>

久留米市イメージキャラクター

新緑の青葉が繁る季節を迎え、吹く風が肌に心地よい季節となりました。お出かけやお散歩が楽しい季節ですね。お出かけの際には、「コスモすまいる北野」を是非ご利用下さい。



InBodyで自分の身体を知ろう!



たった30秒!乗るだけで、あらゆる身体成分が分かる『InBody(インボディ)』を今年度より、トレーニングルームに設置しております!

体重や体脂肪量だけでなく、体の水分量やミネラル量、筋肉バランスまで分かります!測定結果に応じて、トレーナーや管理栄養士から、運動や食事のアドバイスも行っています。

夏まで約3ヶ月!暑さに負けない身体作りを目指す方も、夏までに痩せたいという方も、今一度ご自分の身体をチェックしてみましょう。身体の状態を振り返るきっかけとして、是非ご利用ください。



健康状態をチェック!

6月スペシャルレッスン開催!!

6月はプールにてスペシャルレッスンを開催!!

日時:毎週木曜日(6/4、11、18、25)

時間:19:45~20:30

場所:プール

料金:施設使用料(200円/2時間)

アクアピクス中心のレッスンで、身体への負担も少なく、楽しみながら脂肪燃焼、筋力アップの効果が期待できます。

全4回の短期集中レッスンで筋力維持、健康維持を目指しましょう!!



ハニーズダンススクール受講生募集中!!

福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンスチーム『ハニーズ』の現役メンバーや、OG講師によるダンスレッスンの生徒を募集中です!

レッスンの成果は、ヤフオクドームの公式戦で行われる発表会や、様々なイベントにて披露できます!球場など大きな舞台上で踊れるのがハニーズダンススクールの魅力です。

場所:コスモすまいる北野『多目的フロア』

日時:月3回(金曜日)

時間:17:30~18:30

料金:月額制(7,560円)

対象:4歳~小学校6年生



まずは見学からでも可能です!

詳細は総合事務所までお問い合わせ下さい。



北野図書館からのお知らせ

○北野シネマ館6月上映予定

日時:6月14日(日)

時間:14:00~

場所:北野図書館 視聴覚室

作品:『おいしいコーヒーの真実』

定員:36名 先着順(入場無料)



○ブックスタート 視聴覚室にて

6月3日(水) 13:30~

○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

第4金曜日 11:00~ 定員15名程度

平成27年6月分 「コスモすまいる北野」 無料レッスンスケジュール

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~ サーキット	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ ステップステップ	10:00~(研修室) モーニングストレッチ	10:30~ 腕筋割り隊
		15:00~(会議室) 腕筋割り隊	14:30~ 水中ジョギング	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~ かんだんエアロ	14:30~ 関節痛予防体操
		19:00~ アクアヌードル	19:30~(会議室) かんだんエアロ	19:30~(会議室) 体幹トレーニング	19:00~ 水中ウォーキング	19:30~ ザ腕筋
7(10時開館)	8	9	10	11	12	13
10:30~ アクアヌードル	休館日	10:30~ 関節痛予防体操	10:00~ 体幹トレーニング	10:00~ かんだんエアロ	10:00~(研修室) Kitzuna親子体操	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ サーキット		15:00~(会議室) 体幹トレーニング	14:30~ プールで部分痩せ	14:30~ 水中ジョギング	15:00~(会議室) シェイプアップ	14:30~ プールで部分痩せ
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:30~ ちびボール	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~(会議室) 腕筋割り隊	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール
14(10時開館)	15	16	17	18	19	20
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:30~ 水中筋力アップ	10:00~ 体幹トレーニング	10:00~ 腕筋割り隊	10:00~(研修室) 筋力アップ	10:30~ ちびボール
14:30~ 筋力アップ		15:00~(会議室) ちびボール	14:30~ プールで部分痩せ	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ かんだんエアロ	14:30~ 水中ジョギング
17:00~ ちびボール		19:00~ アクアヌードル	19:30~(会議室) かんだんエアロ	19:30~(会議室) 筋力アップ	19:00~ 水中ウォーキング	19:30~ 体幹トレーニング
21(10時開館)	22	23	24	25	26	27
10:30~ 肩膝腰痛予防教室	休館日	10:00~ ちびボール	10:00~ 腕筋割り隊	10:00~ 筋力アップ	10:00~(研修室) Kitzuna親子体操	10:30~ モーニングストレッチ
14:30~ 体幹トレーニング		15:00~(会議室) リフレッシュ・ストレッチ	14:30~ アクアヌードル	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~(会議室) シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:00~ 水中ウォーキング	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~(会議室) リフレッシュ・ストレッチ	19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ ちびボール
28(10時開館)	29	30				
10:30~ 水中ジョギング	休館日	10:00~ サーキット				
14:30~ サーキット		15:00~(会議室) 腕筋割り隊				
17:00~ リフレッシュ・ストレッチ		19:00~ 水中ジョギング				

※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。

多目的ルームでのレッスン

ウォーキングプールでのレッスン

◎トレーニングルームの個人ファイルの保管について

トレーニングルームの個人ファイルについては、2015年8月1日の時点で**1年以上**来館・記載等がないものは、随時ファイルを処分させていただきます。**2014年7月以降**、ご来館がない方が対象となります。あらかじめ、ご了承ください。尚、処分についてはシュレッダー等を用い、個人の情報が漏洩しないようにいたします。