

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>



久留米市イメージキャラクター

第5号
2015.7.15

(定期発行)

暑さが日に日に増してきました。夏休みも始まり、海や山に出かける季節も多くなります。日焼け対策、水分補給を忘れずに！夏を楽しみましょう！！



コスモすまいる北野で開催！！レッスンのお知らせ

心身ともに健康に！プールの効能講座



★夏休み 親子料理教室「すまいるごはん」★



親子で楽しくクッキング！！
夏休みの思い出作りにどうぞ！！



日程 : 7/28、8/4・11・18(全火曜日)
会場 : コスモすまいる北野 調理実習室
対象 : 小学生と保護者 ※先着 15組
料金 : 1回1人500円(低学年のお子様300円)
申込み: 総合窓口、もしくはお電話にて好評受付中！

コスモすまいる北野には、ウォーキング専用のプールがあり、2時間200円(65歳以上は100円)でご利用頂けます！

プールの効能ポイント1！

●浮力を使おう！

水中では関節への負担が減り、無理なく運動することができます。

プールの効能ポイント2！

●水の抵抗を使おう！

水中ではすべての動きに抵抗が生じます。自分の鍛えたい方向に負荷をかけることができ、簡単な動きで多くのカロリー消費ができます。また水圧によって血液の流れがスムーズになり、冷感性やむくみの改善にも効果があります。

1日1回30分の無料
レッスンも行っています！
ご来館お待ちしております！



特別レッスン開講！★ダンベルビート★

日程 : 8月⇒7日(金)・21日(金)
9月⇒4日(金)・18日(金)
時間 : 19:00~19:45
会場 : コスモすまいる北野 多目的ルーム
料金 : 各回300円
申込み: 8月分⇒7月15日(水)10:00~
9月分⇒8月15日(土)10:00~
総合案内窓口、お電話にて受付開始！



夏は目前！ダンベルを使って脂肪を燃焼！
さらなるシェイプアップを目指しましょう！

詳細はコスモすまいる北野 総合窓口にて
お気軽に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8月上映予定

日時: 8月9日(日)

場所: 北野図書館

作品: 『ぼくたちと駐在さんの700日戦争』

定員: 30名 先着順(入場無料)

○ブックスタート

8月5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8月分 「コスモすまいる北野」 レッスンスケジュール



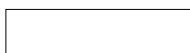
多目的ルームレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンになります！(当日先着順)

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、**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
						1
	休館日					10:30~ かんだんエアロ 14:30~ 関節痛予防体操 19:30~ ザ腹筋
2(10時開館)	3	4	5	6	7	8
10:30~ アクアヌードル	休館日	10:00~(会議室) ちびボール	10:30~ 関節痛予防体操	10:00~(研修室) かんだんエアロ	10:00~(研修室) 体幹トレーニング	10:30~(会議室) 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~ 筋力アップ	14:30~ 水中ジョギング	15:00~(会議室) ステップステップ	14:30~ フールで部分痩せ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中筋力アップ	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~(会議室) 腹筋割隊	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール
9(10時開館)	10	11	12	13	14	15
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:00~ ザ腹筋	10:30~ 水中ウォーキング	10:00~ 腹筋割隊	10:00~ Kizuna親子体操	10:30~ シェイプアップ
14:30~ 筋力アップ		15:00~ ちびボール	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~ リスムウォーキング	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~ かんだんエアロ	17:30~ 筋力アップ	17:30~ フールで部分痩せ	17:30~ 体幹トレーニング
16(10時開館)	17	18	19	20	21	22
10:30~ 肩膝腰痛予防教室	休館日	10:00~(会議室) ちびボール	10:30~ アクアヌードル	10:00~ 筋力アップ	10:00~(研修室) モーニングストレッチ	10:30~(会議室) リスムウォーキング
14:30~ かんだんエアロ		15:00~(会議室) 腹筋割隊	14:30~ リスムウォーキング	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~(会議室) 筋力アップ	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
23/30(10時開館)	24/31	25	26	27	28	29
10:30~ 水中ジョギング	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~ フールで部分痩せ	10:00~ 腹筋割隊	10:00~(研修室) Kizuna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) 筋力アップ	14:30~ ちびボール	14:30~ 水中ウォーキング	15:00~ リスムウォーキング	14:30~ フールで部分痩せ
17:00~ ちびボール		19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ かんだんエアロ	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール

※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

先月号でもお知らせしておりましたとおり、トレーニング室の個人用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。