

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



くるば

久留米市イメージキャラクター

第6号
2015.8.15

(定期発行)

まだまだ日差しが強く、暑い日が続いています。暑さに負けないカラダ作りを、是非コスモすまいる北野にて！スタッフ一同お待ちしております！！



トレーニングを始めるならプールから！！

「そろそろ運動を始めたい！」「でも体力に自信がない・・・」という方。まずは、『プールで歩く』ことから運動を初めてみませんか？

- 全身の筋肉が鍛えられる
- 膝や腰など関節への負担が少ない
- 全身運動によるシェイプアップ効果も期待！

プールの効能は
多種多様！

是非一度、コスモすまいる北野のウォーキングプールをご利用下さい♪



～パドビー、アクアミットのレンタル開始！！～

さらに効果を実感したい！という方、必見！コスモすまいる北野ではプールでのトレーニングをもっと効果的にするトレーニングツールの無料貸し出しを開始しました！

アクアミット

これまでよりもさらに水中の抵抗を感じながら運動を行うことが可能です！

使用方法等、詳細につきましてはスタッフにお問い合わせ下さい！



パドビー

ウォーキングプールが生まれ変わりました！

様々なアスリートのサポートを行っていることで有名な『ファイテン株式会社』全面協力の下、コスモすまいる北野のプール水がファイテン技術の水に生まれ変わりました！

ファイテン独自のチタン水に入ること、リラックス効果を期待できます♪

コスモすまいる北野は今後も健康なプール水創りに努めてまいります！

phiten



♪『ダンベルビート』始まりました♪

音楽に合わせてさまざまな動きで筋肉を刺激できる！『ダンベルビート』のレッスン開始！軽いダンベルでもその効果は絶大！45分のレッスンが終わる頃には、筋肉を動かした実感と、爽快感を味わえます！



音楽に合わせて
シェイプアップ！

9月分受付開始！

日程：8/21(金)、9/4(金)、9/18(金)

時間：19:00～19:45

場所：コスモすまいる北野『多目的ルーム』

料金：各回 300円

総合窓口、お電話にてお申し込み受付中！
詳細は総合窓口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9月上映予定

日時：9/13(日) 14:00～

場所：北野図書館

作品：『武器よさらば』

定員：36名 先着順(入場無料)

○ブックスタート

9/2(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

9/5・12・19(土) 11:00～ 定員 15名

【システム機器入換工事のため、9/24～10/7は図書館休館となります。】





平成27年9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)

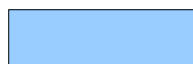
ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**フール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	休館日	10:00~ モーニングストレッチ	10:30~ アクアヌードル	10:00~ 筋力アップ	10:00~(会議室) 体幹トレーニング	10:30~ やさしいアクアピクス
		15:00~ 筋力アップ	14:30~ リスムウォーキング	14:30~ 水中筋力アップ	15:00~ リスムウォーキング	14:30~ 関節痛予防体操
		19:00~ 関節痛予防体操	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	19:30~ フールで部分痩せ	19:30~ ザ腹筋
6(10時開館)	7	8	9	10	11	12
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~ かんたんエアロ	10:00~ 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) 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~ 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) かんたんエアロ	19:30~(会議室) 腹筋割り隊	19:00~ 水中ジョギング	19:30~ ちびボール
13(10時開館)	14	15	16	17	18	19
10:30~ シェイプアップ	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:30~ ザ腹筋	10:00~ 腹筋割り隊	10:00~(研修室) ちびボール	10:30~ シェイプアップ
14:30~ 筋力アップ		15:00~ 筋力アップ	14:30~ 体幹トレーニング	14:30~ 関節痛予防体操	15:00~(会議室) 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		19:30~ リスムウォーキング	19:30~(会議室) シェイプアップ	19:30~(会議室) 筋力アップ	19:00~ フールで部分痩せ	19:30~ 体幹トレーニング
20(10時開館)	21	22	23	24	25	26
10:30~ 肩膝腰痛予防教室	休館日	10:30~ 水中ウォーキング	10:30~ アクアヌードル	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ Kizuna親子体操	10:30~ リスムウォーキング
14:30~ かんたんエアロ		15:00~ 腹筋割り隊	14:30~ サーキット	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		17:00~ 体幹トレーニング	17:00~ かんたんエアロ	19:30~(会議室) ちびボール	19:00~ 関節痛予防体操	19:30~ ザ腹筋
27(10時開館)	28	29	30	30		
10:30~ 水中ジョギング	休館日	10:00~(会議室) モーニングストレッチ	10:30~ フールで部分痩せ			
14:30~ サーキット		15:00~ 筋力アップ	14:30~ ちびボール			
17:00~ ちびボール		19:00~ 関節痛予防体操	19:30~(会議室) 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に関するお知らせ

8/21(金)・8/28(金) 11:00~12:30・・・久留米市主催事業のため

9/15(火)・9/16(水) 終日・・・冠水清掃(プール槽内清掃)のため

上記日程・時間については、プールのご利用が出来ません。皆様のご理解とご協力、宜しくお願いいたします。