



【先着順】 2022年7月～9月 有料教室参加者募集！

No.-教室名 内容説明 ※全て60分レッスン	曜日 時間	回数/ 料金	講師
①- ボクサでシェイプ シェイプアップやストレス解消に効果的	火曜 10:00～	11回 / 7,260円	
②- zumba ni きたの 運動が苦手、ダンス初心者の方におすすめです	火曜 11:15～	8回 / 5,280円	
③- 夜ピラティス 体幹鍛えバランス取れた身体を目指します	火曜 19:30～	12回 / 7,920円	
④・⑤- ZUMBA ラテン系ダンスフィットネスで楽しく運動	水曜 ④ 9:30～ ⑤ 11:00～	各11回/ 7,260円	
⑥- 昼ピラティス 安定性のあるしなやかな身体づくりを目指します	水曜 13:00～	11回 / 7,260円	
⑦- モーニングピラティス 体幹鍛えバランス取れた身体を目指します	木曜 9:30～	11回 / 7,260円	
⑧- ステップエアロ ステップ台を使い楽しく昇降運動	木曜 11:00～	11回 / 7,260円	
⑨- ロコモステップ 足腰の強化を目的とした全身運動です	金曜 14:00～	10回 / 6,600円	
⑩- ビートファイト 格闘技系。スッカリボディーを目指します	金曜 19:30～	11回 / 7,260円	
⑪- ボディーメイキング 筋量・姿勢を測定し理想の身体を目指します	土曜 13:30～	10回 / 9,900円	
⑫- パワーヨガ 全身の筋肉をくまなく使ってスッカリ	土曜 19:45～	11回 / 7,260円	

●- お申し込み方法

・受付開始

6月8日(水)13:00より
(先着順)

・受付方法

電話 もしくは **総合窓口**

・申込(支払)締切

6月30日(木)まで
総合窓口にてお支払いお願い致します

※申し込みはご本人様分のみで
お願い致します

※ご入金を確認できない場合は無効
となりますのでキャンセルの際は
必ずご連絡ください

※実施回数に変更になる場合が
ございますのでご了承ください

※体験は1回のみとさせていただきます

注) 体験・途中参加可能です
(1回770円) 対象外の教室も
ございますので事前にご確認ください

7月・8月 “よかところ北野 日曜限定教室”のご案内

No	教室名	期日	時間	定員	指導者
①	リフレッシュヨガ	7月10日 (日)	10:00～ 11:00	24	ひろむ
②	ボクサDEシェイプ	7月10日 (日)	15:00～ 16:00	22	玲
③	パワーヨガ	7月24日 (日)	10:00～ 11:00	24	吉清水
④	ポルドブラ	8月7日 (日)	10:00～ 11:00	24	藤田
⑤	ZUMBA	8月7日 (日)	15:00～ 16:00	22	泉
⑥	パワーヨガ	8月28日 (日)	10:00～ 11:00	24	吉清水
⑦	ボクサDEシェイプ	8月28日 (日)	15:00～ 16:00	22	玲

★対象：18歳以上の方

★料金：各回 660円

★場所：多目的ルーム

★申込：6月10日(金)より受付開始

◎- 電話もしくは総合窓口にて申込

◎- **WEB申込可**

◎- 全て先着順になります

◎- 開催日の3日前迄のご入金に
ご協力ください

携帯カメラもしくはアプリ
より読みませてください



WEB登録

コスモすまいる北野のイベン
トや教室申込が携帯もしく
はパソコンからも申込が可
能です。この機会にぜひご登
録ください。

注意) 状況により内容変更・中止になる場合が
御座いますので予めご了承下さい

⇒ 測定会・体験会・その他のご案内☺

◎久留米市出前講座◎

【6月】“道路冠水注意マップの活用について”

期日：6月12日(日) 10:30～12:00
 内容：内水ハザードマップの説明と使い方について
 講師：久留米市役所 河川課
 費用：無料
 対象：コスモすまいる北野近郊にお住まいの方
 定員：15名（先着順）
 申込：6月1日(水)～



◎久留米市出前講座◎

【7月】“食中毒あれこれ”

期日：7月8日(金) 10:30～12:00
 内容：食中毒の予防について学ぼう
 講師：久留米市役所 保健所衛生対策課
 費用：無料
 対象：コスモすまいる北野近郊にお住いの方
 定員：15名（先着順）
 申込：6月1日(水)～



～歩いて楽しい～

“ノルディックウォーク教室”

期日：6月 ①14日(火) ②28(火)
 時間：10:30～12:00 (90分)
 対象：18歳以上
 費用：500円/1回 ※レンタルポール代込み
 定員：①・② 各8名（先着順）
 申込：6月1日(水)～ ※WEB申込可
 持物：運動靴（外履き/内履き両方）・飲み物・帽子

2km程度
ウォーキング
予定

～英語の曲に合わせて～

“0歳からの親子えいごレッスン”

対象：6ヶ月から未就学児（3歳になるまで）
 期日：火曜日 10:00～11:00（レッスン40分間）
 料金：3,300円 ※兄弟姉妹割引あり
 回数：月3回 /年36回
 定員：18名（9組）※先着順
 講師：稗島 由加里

体験できます
¥1,100（税込）
※お一人様1回まで

～経験豊富な保育士がお子様をお預かりします～

“託児でリフレッシュ”

期日：6月①1日・②8日・③15日・④29日（水）
 時間：10:00～12:00
 対象：未就学児
 料金：無料※保護者は施設利用（210円）
 定員：①～④各6名（先着順）

要事前予約
（前日17:00まで）

“ハニーズダンスアカデミー”体験会 【公式サイト】

期日：① 6/4 ② 6/11 ③ 6/18（土）
 時間：11:30～12:30（60分）
 対象：年少～小学生
 費用：無料 ※1回のみ
 定員：各回2名 上記日程より1つお選びください

要事前予約
（前日まで）



- 先着順のイベントに参加希望の方は、お早めに申込ください。
- 今後の社会情勢および参加状況等により、内容変更・中止になる場合がございます。
- 記載の料金は、すべて税込となります。

🌀 トレーニング室より【自宅で出来る簡単トレーニング】のご紹介

今回は変形性膝関節症の改善や、膝の痛みが強い方などが簡単に太ももの筋肉を鍛えることができるエクササイズをご紹介します。（バスタオル1枚で代用できます。）



①ボール又はバスタオルを丸め、膝の裏に置きます。つま先は上を向くようにしましょう。



②膝をやや伸ばし、ボール（タオル）を押しつぶします。太ももの筋肉に力を入れながら行いましょう。

★左右各10回の2セットずつ行いましょう。

久留米市北野複合施設（コスモすまいる北野） TEL 0942-23-4500

- 住所 / 〒830-1113 久留米市北野町中3253
- 開館時間 / 火曜日～土曜日 9:00～21:00, 日曜・祝日 10:00～18:00
- 休館日 / 毎週月曜日, 12月29日～1月3日
- 管理者 / 株式会社イトマンスポーツスクール

