



## 【先着順】2022年10月～12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	定員 (名)	講師
①- ボクサでシェイプ ◆室内シューズ：要 シェイプアップやストレス解消に効果的	火曜 10:00～	10回 / 6,600円	22	
②- zumba ni きたの ◆室内シューズ：要 運動が苦手、ダンス初心者の方におすすめです	火曜 11:15～	10回 / 6,600円	15	
③- 夜ピラティス ◆室内シューズ：不要 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	24	
④・⑤- ZUMBA ◆室内シューズ：要 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	22	
⑥- 昼ピラティス ◆室内シューズ：不要 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～	9回 / 5,940円	24	
⑦- モーニングピラティス ◆室内シューズ：不要 体幹鍛えバランス取れた身体を目指します	木曜 9:30～	9回 / 5,940円	24	
⑧- ステップエアロ ◆室内シューズ：要 ステップ台を使い楽しく昇降運動	木曜 11:00～	9回 / 5,940円	22	
⑨- ビートファイト ◆室内シューズ：要 格闘技系。スッキリボディーを目指します	金曜 19:30～	12回 / 7,920円	22	
⑩- ボディーメイキング ◆室内シューズ：不要 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	15	
⑪- パワーヨガ ◆室内シューズ：不要 全身の筋肉をくまなく使ってスッキリ	土曜 19:45～	12回 / 7,920円	24	

### ●- お申込み方法

- ・受付開始  
**9月8日(木)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  
**9月30日(金)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

※ご入金の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

## ◆ウォーキングプール 9月限定 “アクアビクス”開催 (※30分運動教室)

9月限りの限定教室です。

浮力を利用し、体に負担をかけずに楽しく有酸素運動ができるレッスンです♪



◆期日：9月①14日 ②21日 ③28日 水曜

◆時間：①②③ 19:00～19:30

◆定員：各19名※先着順

◆場所：コスモすまいる北野 ウォーキングプール

◆対象：高校生以上

◆持参：プール利用料・水着・スイムキャップ・タオル・飲み物

◆申込：18:00より保健センターフロントにて受付簿に記入

◆備考：初めて保健センターをご利用される方は事前に  
北野保健センター利用登録の手続きが必要  
となります

※注)プログラム実施中はウォーキングプールの  
ご利用はできません



講師/本村

## ✿ 北野図書館より 8/30～9/13「マナーアップキャンペーン」を実施します

久留米市図書館におきまして、本年度初めての試みとして「マナーアップキャンペーン」を実施するところになりました。水濡れ・破損本等の実物を、市立図書館全館において持ち回りで展示いたします。

北野図書館は8月30日(火)～9月13日(火)を予定しております。ご利用者の皆様に実物を見ていただき「本の取り扱い方」について、今一度考えていただく機会にしたいと思います。



ブックン

# 📌 測定会・体験会・その他のご案内📌

好評につき 第2回測定会開催決定！

あなたの潜在能力調べてみませんか？

## 『コーディネーション能力測定会』

### 参加者募集！

身体を動かすために大切なご自身の能力がどうなのか...  
これを機に自己チェックしてみませんか？

期日：9月①23日(金・祝) ②30日(金) / 会議室

時間：11:00～12:30

対象：18歳以上

費用：無料

定員：①②各8名 ※先着順

申込：9月3日(土)～

持物：室内用運動靴  
マスク・飲み物



～歩いて楽しい～

## “ノルディックウォーク教室”

期日：9月20日(火) 研修室集合

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：8名 (先着順)

申込：9月3日(土)～ ※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

## “ハニースダンスアカデミー”体験会

【公式サイト】

期日：①9/3 ②9/10 ③9/17 (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：①②③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)



～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：9月①3日・②10日・③17日・④24日 (土)

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)

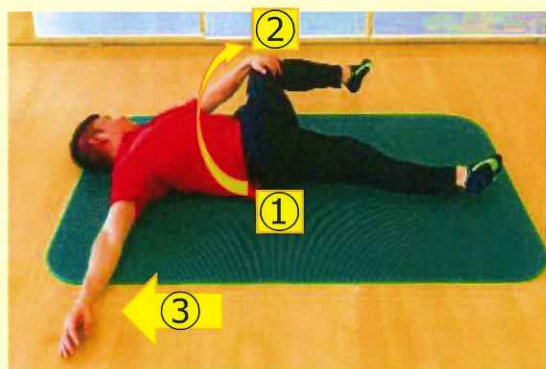
要事前予約  
(前日17:00まで)

- 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 自宅でできるストレッチのご紹介

今回は自宅でできる腰痛改善のストレッチをご紹介します。

腰回り・お尻が硬いと腰痛になりやすくなるので、しっかりとストレッチしていきましょう！



★テーマ：胸,腰,お尻のストレッチ！

- ①片足を伸ばし、反対側の脚を曲げます。
- ②曲げた脚を手で押さえ、上体を捻ります。
- ③反対側の腕は肩が床から浮かないようにします。

【秒数】 ゆっくり 5回呼吸 (30秒)

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

