



【先着順】2023年1月～3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/ 費用	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～	11回 / 7,260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～	8回 / 5,280円	22	
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～	11回 / 7,260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13回 / 8,580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～	12回 / 7,920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～	12回 / 7,920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～	12回 / 7,920円	22	
⑨- ビートファイト ◆室内シューズ：要 格闘技系。スッカリポディーを目指します	金曜 19:30～	13回 / 8,580円	22	
⑩- ボディメイキング ◆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カリ	土曜 19:45～	11回 / 7,260円	24	

●- お申し込み方法 **【対象】
18歳以上**

◆受付開始
12月10日(土)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
12月25日(日)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(770円)**とさせていただきます
※途中参加可能です(残りの回×770円
ボディメイキング一律¥990)

対象外の教室もございますので事前に
ご確認ください

保健センターより 1月"日曜限定教室"のご案内 ※申込：12月8日(木)～

① 正月太り解消 エクササイズ

期日:1月8日
時間:10:00～11:00
定員:22名



講師：實藤

ひと語
PR 軽量ダンベルを使用しながら
有酸素運動&簡単筋トレ
をおこないます

②ボクサでシェイプ

期日:1月8日
時間:15:00～16:00
定員:22名



講師：玲

ひと語
PR シェイプアップやストレス
解消に効果的

③パワーヨガ

期日:1月22日
時間:10:00～11:00
定員:24名



講師：吉清水

ひと語
PR 全身の筋肉をくまなく
使ってスッカリ!

④ ZUMBA

期日:1月22日
時間:15:00～16:00
定員:22名



講師：泉

ひと語
PR ラテン系の音楽に
合わせて楽しく運動

申込方法はこちら

- ★申込：電話 / 窓口 / WEB ※先着順
- ★費用：各 ¥660
- ★対象：18歳以上の方
- ★支払：開催日の3日前迄

【WEB登録】
コスモすまいる北野のイベントや教室
申込が、携帯からも可能です。
この機会にぜひ登録ください。



保健センターより 子どものスポーツテスト開催のお知らせ

運動能力を知るチャンス！帰りに結果が分かる！

コスモすまいる北野×久留米創生プロジェクト(久留米商工会議所)によるコラボ企画

2023年

子どものスポーツテスト 日時 **1月29日(日)10時スタート**

【対象】年長～小学校3年生

※詳細につきましては、コスモすまいる北野直送便 23年1月1日号にてご確認ください。



イベント・体験会・その他のご案内

～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）
 費用：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



☆12月20日 クリスマスイベント開催☆

お友達をさそって参加しませんか？
 体験参加費 ¥1,100（税込）
 ※要事前予約



～親子で楽しくクッキング！～

“フレンチトースト作り”教室

基本のフレンチトーストとフルーツを使って
 クリスマストップングを作ります

期日：12月11日（日）
 時間：13:00～15:00

費用：2,200円（2名で1名分）/組 ※材料費込み
 定員：8組（先着順）※お子様1名+保護者1名
 持物：エプロン・三角巾（頭を覆うもの）・筆記用具・マスク
 申込：～ 12月4日（日）
 ※当日託児所はございません



お子様の対象年齢については
 お問い合わせください

～盛り上がってます！～

“ボッチャ無料教室”

無料

期日：12月①16日（金） ②20日（火） 会場：研修室
 時間：①②11:00～12:00
 対象：どなたでも
 費用：無料
 定員：①・② 各8名（先着順）
 持物：飲み物・マスク



“ハニーズダンスアカデミー”体験会

期日：12月①3日 ②10日 ③17日（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）

♪入会キャンペーン実施中♪

特典 ①入会金無料
 ②初月月会費無料
 ③オリジナルグッズプレゼント
 ※12月末までに入会お申込みの方



【公式サイト】

～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”

要事前予約
 （前日17:00まで）

期日：12月①7日・②14日・③21日（水）
 時間：10:00～12:00
 対象：未就学児
 費用：無料※保護者は施設利用（210円）
 定員：①～③各6名（先着順）



- 先着順のイベントに参加希望の方は、お早めに申してください。
- 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、すべて税込みとなります。

トレーニング室より 自宅でできるストレッチのご紹介 【股関節周り】

今回は股関節の柔軟性向上や腰痛改善のストレッチをご紹介します。
 座った状態でストレッチできますので、空いた時間を使って行うことができます。



①椅子に座った姿勢で、左の太ももの上に右足をのせてください。
 右手は右膝、左手は左足を持ちます。



②上体を前に傾けながら、右のお尻の筋肉をのばしていきます。
 呼吸は止めずに行ってください。

◎左右各10～15秒程度行います。

注：股関節の動きに制限がある方はかかりつけ医に相談の上、無理のない範囲で実施しましょう。また痛みが出た場合は中止してください。

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

