



【先着順】2023年4月～6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кса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～	12回 / 7,920円	22	
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～	10回 / 6,600円	22	
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	24	
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10回/ 6,600円	22	
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～	10回 / 6,600円	24	
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	24	
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	22	
⑨- やさしいZUMBAゴールド 新規教室 「私には無理→私にもできた」が実感できるクラス ダンス初心者、シニアの方大歓迎！	金曜 15:15～	12回 / 7,920円	22	
⑩- ビートファイト 格闘技系。スリキリボディーを目指します	金曜 19:30～	12回 / 7,920円	22	
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	15	
⑫- パワーヨガ 全身の筋肉をくまなく使ってスリキリ	土曜 19:45～	10回 / 6,600円	24	

● お申込み方法 【対象】 18歳以上

◆受付開始
3月3日(金)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
3月28日(火)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

※ご入金が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

※実施回数が増える場合が
ございますのでご了承ください

※体験は1回のみ(770円)

※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

❁ 北野図書館よりお知らせ

北野図書館は、地域の図書館として平成22年4月開館以来13年間、地域の皆さんをはじめ多くの皆さんにご利用いただけてきました。今後とも地域の皆様に愛される図書館をめざして、日々努力していきたく思っております。今回は「おはなし会」についてお知らせいたします。

北野図書館では、毎週土曜日11時より20分程、館内の「おはなしコーナー」において、ボランティアの皆さんによる「おはなし会」を行っています。幼児～小学生までを対象にしたとっても楽しい「おはなし会」です。気軽に参加できますので、ご家族そろってご来館ください。



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／株式会社イトモスポーツスクール



🌟 4月“日曜限定教室”のご案内 ※申込：3月10日(金)～

①メディテーションヨガ

期 日: 4月9日
時 間: 10:00~11:00
定 員: 24名



講師：ひろむ

ひと言
PR

瞑想によって自律神経の
バランスを整え、日常の
ストレスを軽減させましょう。

② ZUMBA

期 日: 4月9日
時 間: 15:15~16:15
定 員: 22名



講師：泉

ひと言
PR

ラテン系の音楽に
合わせて楽しく運動！

③ポルドブラ

期 日: 4月23日
時 間: 10:00~11:00
定 員: 22名



講師：藤田

ひと言
PR

立つピラティスとも呼ばれ
ゆっくりとした動きですが
体幹もしっかり使います。

④ 初級エアロ

期 日: 4月23日
時 間: 15:15~16:15
定 員: 22名



講師：田中

ひと言
PR

エアロビクスと筋トレ(軽
いダンベルを使用)一遍
に楽しめるレッスンです

申込方法はこちら

★申 込：電話 / 窓口 / WEB ※先着順
★費 用：各660円
★対 象：18歳以上の方
★支 払：各開催日の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。



教室・体験会・その他のご案内

～3年後の健康が気掛かりな方～

「アクティブ健康教室」参加者募集

■応募資格■

- △ 65歳以上の方
- △ 運動を始めようかなと思っている方
- △ 新たなきっかけを探している方
- △ 楽しく運動したい方

1回体験可能
(¥550)

■募集要項■

期 間：①水曜日コース(男女) 4月12日～7月19日
②木曜日コース(男女) 4月13日～7月20日

時 間：①②11:00～12:00

①②各14回実施※祝日除く

※2回目・13回目は10:30～12:00

定 員：①②各10名(先着順)

費 用：7,700円

持 物：動きやすい服装・室内靴・飲み物・タオル・マスク

【教室内容】

- ・健康測定①：2回目(現状把握と目標設定)
- ・かんたん筋トレ ・ちびボールやチューブを使ってトレーニング
- ・レクリエーション(ボッチャ・ノルディックウォーキング 等々・・・)
- ・健康測定②：13回目(初回との比較)



いつまでも元気に楽しく生活するために必要な能力UP

“ハニーズダンスアカデミー”体験会

期 日：3月 ① 4日 ② 11日 ③ 18日 (土)

時 間：①②③11:30～12:30 (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

体験ご希望の方
要事前予約
(前日まで)



【公式サイト】



【YouTube】



【Instagram】

～盛り上がってます！～

“ボッチャ教室”

無料

期 日：3月30日 (木)

時 間：11:00～12:00

対 象：どなたでも

定 員：6名(先着順)

持 物：飲み物・マスク・室内靴

場 所：会議室



～英語の曲に合わせて～

“0歳からの親子えいごレッスン”

期 日：3月 ① 7日 ② 14日 ③ 28日 (火)

時 間：①②③10:00～11:00 (レッスン40分間)

対 象：6ヶ月から未就学児 (3歳になるまで)

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)

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：3月 ① 4日 ② 11日 ③ 18日 ④ 25日 (土)

時 間：①②③④10:00～12:00

対 象：未就学児

費 用：無料※保護者は施設利用210円

定 員：①～④各6名(先着順)

備 考：偶数月→水曜日 / 奇数月→土曜日



要事前予約
(前日17:00まで)