

コスモすまいる北野“直送便”



くるっぱ

Vol.36

久留米市イメージキャラクター

【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～	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。スッ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ッキリ	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)

※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いてきました。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いと思っております。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／株式会社イトマンスポーツスクール



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



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



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



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



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。

申込方法はこれら

★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み、携帯からも可能です。
この機会にぜひご登録ください。



■ 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）

認知

考えたり判断する

5つの能力

リズム

リズムやタイミングをとる

バランス

バランスを保つ、姿勢をたてなおす

操作

手足や用具を精密に操作する

トレーニングすることで

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”

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

無料



～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)