



【2023年7～9月】 有料教室 “募集開始” のお知らせ！

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 シェイプアップやストレス解消に効果的	火曜 10:00～	9回 / 5,940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～	9回 / 5,940円	22	
③- あお竹ピクス 新規教室 「健康足踏み器」を使いながら音楽に合わせて 身体を動かします	火曜 13:30～	12回 / 7,920円	15	
④- 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	
⑤・⑥- ZUMBA ラテン系ダンスフィットネスで楽しく運動	水曜 ⑤ 9:30～ ⑥ 11:00～	各12回/ 7,920円	22	
⑦- 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	24	
⑧- 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～	12回 / 7,920円	24	
⑨- 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～	12回 / 7,920円	22	
⑩- やさしいZUMBAゴールド 「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	
⑪- ビートファイト 格闘技系。スリキリポディーを目指します	金曜 19:30～	12回 / 7,920円	22	
⑫- 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	
⑬- 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～	12回 / 7,920円	24	

受付

6月6日 (火)

13:00より
受付を開始します

【対象】
18歳以上の方

【申込方法】

①お電話・②直接受付

※お申込みは、ご本人様分のみでお願い致します

【申込締切】

6月23日 (金) まで

※先着順となりますので参加ご希望の方はお早めにお申込みください

【支払】

6月27日 (火) まで

※総合窓口にてご入金ください
※ご入金を確認できない場合は無効となります(受講キャンセルする際は必ずご連絡ください)

【その他】

- ・実施回数の変更・・・都合により教室スケジュールが変更になる場合がございますので予めご了承下さい
- ・途中参加・・・残りの回数×770円(事前のお申込みがお得です)
- ※⑫ボディメイキング教室(定員15名)は残りの回数×990円
- ・★飛び込み参加(教室スタート後の当日参加)・・・1,100円※⑫対象外
- ・★教室体験・・・770円※⑫ ¥990
- ※★・・・すでに定員に達している場合は、対象外となりますので、事前にご確認頂きお申込み下さい

③『あお竹ピクス教室』

コスモすまいる北野初の試み！
“健康は足元から”・・・足裏硬くなっていませんか？
レッスン終わったら「体がぼかぼか」「血行が良くなる」
それを実感できる教室です

新しい教室のご紹介

- ★こんな方におすすめです★
- ・運動初心者の方
- ・健康が気になる方
- ・身体のバランスが気になる方



【講師】古賀



ブックン

北野図書館からのお知らせ

【北野シネマ館】①とき：6月18日(日) 14時より ②ところ：コスモすまいる北野 視聴覚室
③内容：「ぼくたちと駐在さんの700日戦争」(大人向け) ※入場無料※申し込み不要 当日先着順

【6月特設展示予定】

- <一般向け> 『時の記念日』『梅仕事』『沖縄の青い空』『男女共同参画週間』
- <児童向け> 『ありがとうをつたえよう』『雨のおはなし』『夏のおはなし』

★WEB登録で簡単に申込みできます★

イベントや教室のお申込がスマホやパソコンからも可能です。是非、この機会にご登録ください



★“託児でリフレッシュ”★

6/7・14・21・28（水）10:00～12:00
※トレーニングエリアご利用の方が対象（利用料一般2時間/210円）
※前日17時までにご予約をお願いします



★6月27日・28日はプールお休み

換水清掃実施の為、ご利用ができません。ご迷惑をお掛けいたしますがご理解の程宜しくお願いします



【7月】“日曜運動教室”のご案内...受付 6月10日（土）9:00～ WEB申込可

① かんたんステップ

初心者向けの内容なので初めての方も大歓迎です!



期日：7月9日 講師：實藤
時間：10:00～11:00
定員：22名

② ZUMBA

ラテン系ダンスフィットネスで楽しく運動!



期日：7月9日 講師：泉
時間：15:15～16:15
定員：22名

③ 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!



期日：7月23日 講師：玲
時間：15:15～16:15
定員：22名

お申込みについて

【対象】18歳以上
【方法】①電話②窓口③WEB
※定員になり次第締め切ります
【料金】660円※当日770円
【締切】開催日の“3日前まで”

【6・7月】“企画イベント”のご案内...受付 6月2日（金）13:00～ ①電話②総合窓口

～酵素生活でより美しく～
発酵ジュース作り教室

カンタン! 美味しい!

健康や美容に注目されている「酵素」。果物や野菜を使った酵素ジュースがご自身で簡単に手作りできる教室です。当日完成したジュースはそのままと持ち帰りができます

期日：6月22日（木）13:00～15:00
場所：調理実習室
対象：18歳以上
料金：3,300円※専用容器・材料費込み
定員：16名※先着順
申込：～6月15日（木）
講師：柳 咲千子（準1級マイスター公認トレーナー）
持物：エプロン・筆記用具



～骨の密はノーディスタンス!～
骨密度測定会!

無料

期日：①6月14日（水）13:00～15:00
②6月17日（土）13:00～15:00

場所：交流広場
対象：18歳以上
備考：※ご予約は不要。直接窓口にお声かけ下さい
※足首で測定を行うため、ストッキングやタイツ不可
※参加多数の場合お待たせする場合がございます。予めご了承ください

～久留米市の“出前講座”～
防災に備えて!

無料

身近な災害事例を通して、日頃の備えや災害時の対処法、ハザードマップの見方などを学びます

期日：6月18日（日）10:30～11:30
場所：会議室
対象：どなたでもOK!
定員：20名※先着順となります
講師：久留米市役所 防災対策課
申込：～6月16日（金）
備考：事前のご予約をお願いします

～夏の心だより・暑中見舞い・残暑見舞い～
はがき絵体験教室

■期日：7月8日（土）13:00～15:00
■場所：研修室 ■対象：どなたでもOK
※小学1年生以下のご参加は保護者様（1名）のお付き添いをお願いします
■料金：1,100円 ※材料代込み
■定員：16名 ■申込：～7月5日（水）
■講師：書画研究会睦翔会がはがき絵講師 牟田克子



※作品はイメージです

～理学療法士による～
脳を活性化させる教室
体験会のご案内

フェルデンクライス & 東洋医学を用いて、脳から習慣改善をおこない日常生活が快適におくれる身体づくりを目的とした教室です。かんたんに、無理なストレッチをかけず、最小限の力でゆっくりゆっくり動きます

●期日：6月 ①8日（木）②10日（土）
14:30～15:30
●場所：会議室
●対象：老若男女問わず（腰痛・膝痛等・産後の方も可）
●定員：①②各10名 ※先着順
●講師：井上俊（理学療法士）
●申込：現在募集中!
お早目にお申込みください

体験価格 700円



ハニーズダンスアカデミー



HAWKS Honey's Dance Academy



福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンス & パフォーマンスチーム『ハニーズ』の現役・OG・ハニーズダンスアカデミー公認講師が指導を行うチア & ストリートダンスの教室です！ダンスの楽しさ・礼儀作法、更には団体活動でのマナーやルールを丁寧に指導します。（体験希望の方は、前日までに要予約）
北野校：月3回（土）11:30～12:30 対象：4歳～12歳（小6）
月会費：7,700円

～主なイベント出演など～

夏・冬の発表会 他イベント出演
PayPayドーム開催オープン戦出演
タマスタ筑後2軍公式戦出演



【公式サイト】 【YouTube】 【Instagram】

今月の「ちょこっと脳トレ」

画像なぞなぞ



1 嫌
これは何？

2
これは何の花？

3 起こし
煮つけ
たき火
○○○
最後の○に入る文字は何？

※先着順のイベントに参加希望の方はお早めに総合窓口、又はお電話にて申込ください。
※材料代があるものはキャンセル料が発生いたします。詳しくはお問い合わせください。
※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。予めご了承ください。

(久留米市北野複合施設) 0942-23-4500
11:00～18:00 (土曜・日曜・祝日)
【お問合せ先】

施設の最新情報は
ホームページにて更新中です

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 イトマスポーツスクール

