



【2023年10～12月】 有料教室 “募集開始” のお知らせ

先着順

曜日	No	教室名	時間	定員	担当	回数	料金	シューズ
火	①	ボクサでシェイプ	10:00～11:00	25	玲	11	7,260円	必要
	②	あお竹ビクス2	13:30～14:30	15	古賀	12	7,920円	不要
	③	夜ピラティス	19:30～20:30	24	R E I	12	7,920円	不要
水	④	ZUMBA	9:30～10:30	25	泉	12	7,920円	必要
	⑤	ZUMBA	11:00～12:00	25	泉	12	7,920円	必要
	⑥	昼ピラティス	13:00～14:00	24	大島	11	7,260円	不要
木	⑦	モーニングピラティス	9:30～10:30	24	辻本	11	7,260円	不要
	⑧	ステップエアロ	11:00～12:00	22	姉川	11	7,260円	必要
金	⑨	やさしいZUMBAゴールド	15:15～16:15	25	長谷川	10	6,600円	必要
	⑩	ビートファイト	19:30～20:30	25	本村	10	6,600円	必要
土	⑪	ボディメイキング	13:30～14:30	15	永渕	10	9,900円	不要
	⑫	パワーヨガ	19:45～20:45	24	吉清水	12	7,920円	不要

受付方法

- ★受付：9月12日(火)13:00～9月27日(水)まで
- ★対象：18歳以上
- ★方法：お電話もしくは直接総合受付※ご本人様分のみ
- ★支払：総合受付にて9月30日(土)まで
※キャンセルする際は必ずご連絡ください

- ★体験(1回のみ)：770円 ※⑩990円
体験後、都度参加ご希望の方は1回¥1,100で参加できます。※⑩ボディメイキング対象外
詳しくは総合受付にお問い合わせください。
- ※ 定員に達している場合は対象外となるため必ず事前にご確認ください
- ※ 途中参加・・・残りの回数×770円
⑩は残りの回数×990円

リニューアル!

『あお竹ビクス教室 2』

【あお竹ビクス教室 2の内容はこちら👉】

従来の“健康足ふみ器”を使って足裏の血流を促進。足の裏をほぐし、安定感を高めた後に“ヨガ”を実施。立位を中心としたポーズでしっかり体幹トレーニングしていきます。

『あお竹ビクス』と『ヨガ』を両方楽しめるお得なレッスンです♪

★レッスンの流れ★
(60分)

- ①ストレッチ
- ②あお竹ビクス
- ③ヨガ(立位中心)
- ④ストレッチ



【講師】古賀

久留米市立北野図書館より

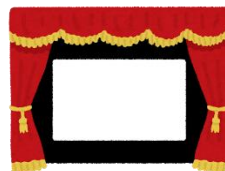
【北野シネマ館 (子ども向け)】

9月17日(日)11時より、視聴覚室において『おしりたんていI』の上映会を行います。内容は以下の三本立てです。

- ①「ププッ とかいけつ! おしりたんていとうじょう!」
- ②「ププッ ちいさなしゃちょうの だいピンチ! ?」
- ③「ププッ おおどろぼう あらわる!」

申込みは不要です。直接会場へお越しください。

なお、当日参加者が多い場合は人数制限をさせていただきます。



【9月特設展示】

<一般向け>

- ・『関東大震災から100年』
- ・『昭和レトロ』
- ・『認知症について』
- ・『回顧9.11』

<児童向け>

- ・『あきのおはなし』
- ・『おじいちゃん おばあちゃん ありがとう』



ブックン

0歳からの親子えいごレッスン

10月にはハロウィンイベント行います♪



【レッスン風景】

- 対象：6ヶ月～3歳になるまで
- 期日：火曜日 10:00～11:00（レッスンは40分間）
- 回数：月3回 / 年36回
- 料金：3,300円 / 月（兄弟姉妹割引あり）
- 定員：18名（9組）※先着順
- 講師：稗島由加里

英語の曲に合わせて親子で楽しめるリトミックや体操を行います



【昨年のハロウィンイベント風景】

“10月度 日曜運動教室”のご案内

受付 9月13日（水）13:00～


① ピラティス 【講師】
MARI

■期日：10月15日
■時間：10:00～11:00
■定員：24名




② エアロ初級 【講師】
田中

■期日：10月15日
■時間：15:15～16:15
■定員：25名



③ ZUMBA 【講師】
泉

■期日：10月22日
■時間：15:15～16:15
■定員：25名




WEB
“OK”

■対象:18歳以上 ■申込方法:①電話②総合窓口③WEB ■費用:660円 ※当日参加 770円 ■締切: 開催日の“3日前迄”

“企画イベント”のご案内

受付 9月6日（水）13:00～

“コグニサイズ教室 木曜コース”参加者募集！

～脳のアンチエイジング～
認知症を正しく知って楽しく若返り健康プロジェクト！

- 日時：10月5日～令和6年3月7日 木曜日
- 回数：20回
- 時間：13:00～14:15（75分）
- 対象：50歳以上の方
- 費用：¥11,000（月謝払い可）※資料・テスト代含む
- 定員：15名（先着順）
- 申込：①電話 ②総合窓口
- 持物：運動ができる服装、飲み物、室内靴



★参加申込みされた方は・・・★
下記日時にて認知症機能テスト(NCGG-FAT)実施します

- 9月13日（水）①14:30～ / ②15:30～
- 9月21日（木）③14:30～ / ④15:30～
- 9月28日（木）⑤14:00～ / ⑥15:00～

※各時間定員2名まで（テスト時間：30～50分/人程度）



Welcomeプレートを作成しよう♪ 親子で“ガラスアート”1日教室



【イメージ】

- 期日：9月16日（土）12:30～14:00
- 対象：年中～小学生 ※保護者1名同伴必須
- 費用：1,880円 ※材料費込み
- 定員：6組 ※先着順
- 申込：～9月13日(水)まで ①電話 ②総合窓口
- 持物：はさみ

～歩いて楽しい～ “ノルディックウォーキング教室”

2km程度
ウォーキング
予定

- 期日：9月26日（火）
- 時間：9:30～11:00
- 対象：18歳以上の方
- 料金：500円/回（レンタルポール代込み）
- 持物：運動靴・飲み物・帽子 ※リュックを推奨します
- 定員：8名 ※先着順 ■申込：①電話 ②総合窓口



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！

無料

身体を動かすために大切な *5つの能力* があるのか...
これを機に自己チェックしてみませんか？

- 期日：9月①15日(金) ②22日(金) / 会議室
- 時間：①② 10:00～11:30
- 対象：18歳以上
- 定員：①②各10名 ※先着順
- 申込：電話もしくは総合窓口
- 備考：運動靴でご参加ください(※ヒール・サンダル不可)
運動しやすい服装(※スカート不可)

5つの能力

- ◆リズム・・・リズムやタイミングをとる
- ◆操作・・・手足や用具を精密に操作する
- ◆バランス・・・バランスを保つ、姿勢をたてなおす
- ◆認知・・・考えたり判断する
- ◆反応・・・素早く反応し、動く

脳
ト
レ
ヴ
6

【問題】 共通する部首は何でしょう

問題①

立 工 中

問題②

会 東 泉

○ 先着順のイベントに参加希望の方はお早めに総合窓口、又はお電話にて申してください
○ 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
○ 記載の費用は、全て税込みとなります

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 イトマンスポーツスクール

