

# ゆめりあ★だより

## 2017 お楽しみ抽選会

期間中に抽選券付回数券を購入して、素敵な景品をGETしよう!!!!

抽選券付回数券

販売期間：10月18日(水)～11月19日(日)

当選発表：11月22日(水)

商品引換期間：11月22日(水)～12月28日(木)

回数券利用可能エリア：浴室、トレーニング室、  
リラクゼーション室、  
特定室専用使用

⚠️ご注意ください!⚠️

抽選券付回数券販売期間中の回数券販売は、千円券のみとなります。  
また、同期間中は、プリペイドカードの販売を中止いたします。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

**特賞** 浴室・トレーニング室1年間無料パスポート

浴室 ゆめりあ  
トレーニング室  
1年間無料パスポート

【休館日】① 毎月3回日の月曜日およびその翌日  
（その場合は翌平日の休館日）  
② 年末年始：12月29日～1月1日  
【開館時間】10:00～21:30（最終入館 21:00）  
【お問い合わせ】三日月保健福祉センター ゆめりあ  
〒760-0811 香川県高松市三日月町1-1-1  
TEL 0952-73-9280

### 1等 空気清浄器



※写真はイメージです。

### 2等 フォームローラー



### 3等 サガン鳥栖観戦チケット



## 健康コラム スポーツの秋到来！10月も熱中症に注意！

異常な暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。  
これからどんな「秋」を楽しもうかと、ワクワクしている方も多いでしょう♪  
しかし！まだまだ油断大敵、熱中症！改めて、その対策を見てみましょう。

#### すぐに出来る！熱中症対策とは！？

- ・バランスの良い食事(3食)を心がける。
- ・こまめに水分補給をおこなう。
- ・睡眠で疲れを取る。
- ・衣服での体温調整をおこなう。

夏から秋にかけて季節の変わり目は、昼間と朝晩の気温の差が大きくなります。  
衣服の調整をすることにより、昼間は熱中症、朝晩は風邪等の予防につなげ、  
元気に秋を満喫しましょう♪体力づくりは是非ゆめりあトレーニング室をご利用ください。

10月号より、『健康コラム』を担当する淵上です！偶数月に、季節に合わせた内容を掲載していきます！お楽しみに♪



トレーニング室での運動指導に加え、スタジオ教室の担当を目指して日々奮闘中!!!!

# トレーニング室 サービスプログラム

◆◆◆トレーニング室利用中の方専用の教室です◆◆◆

● 各回の参加受付を、教室開始の30分前からトレーニング室側スタジオ入口にて行っています。(先着順)

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~11:15 ステップ	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ボールフィットネス	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 Let'sサーキット 11:30~12:00 THE☆ストレッチ
昼			14:00~14:45 はじめてのヨガ			
夜	19:00~19:30 ダンベルエクサ		20:15~20:45 たのしくサーキット	19:30~20:15 ZUMBA		

\*インストラクターの都合により、休講または教室内容が変更となる場合があります。 \*祝日は休講いたします。

## 会員制教室 & 回数制教室

- 各回の参加受付を、教室開始の2時間前から1階事務室にて行っています。必ず「入場券」をもらってください。
- 会員制教室の参加者は、教室前後にトレーニング室が無料で利用できます。(最大2時間)
- 回数制教室の参加者は、ラウンドフィットネスコーナーのみ、教室前後に無料で利用できます。(最大2時間)

会員制	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考	回数制	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考	
月	19:45-20:45 (60分)	ヨガ~姿勢・健康~	一般	25名	月額 2,700円	月3回	金	16:30-17:15 (45分)	きッズダンス(初級)	幼稚園~ 小学1年生	15名	月額 2,250円	月3回	
火	11:30-12:30 (60分)	フィットネスフラ	一般	20名	月額 2,700円	月3回		17:20-18:20 (60分)	きッズダンス(中級)	小学2~ 4年生	15名	月額 2,400円	月3回	
	17:00-17:45 (45分)	きッズPOPダンス	幼稚園~ 小学生	15名	月額 2,250円	月3回		18:25-19:25 (60分)	きッズダンス(上級)	小学5~ 6年生	20名	月額 2,400円	月3回	
水	19:00-20:00 (60分)	H i p H o p	中学生~ 一般	30名	月額 3,600円	月4回	土	14:00-15:00 (60分)	きッズバレエ	幼稚園~ 小学生	10名	月額 6,000円	月4回	
木	11:30-12:30 (60分)	バレエストレッチ	一般	20名	月額 3,600円	月4回		19:45-20:45 (60分)	パワーヨガ	一般	20名	月額 1,800円	第2・4週	
	17:10-18:10 (60分)	きッズチアI	幼稚園~ 小学生	15名	月額 2,400円	月3回	回数制	火	19:45-20:45 (60分)	Z U M B A	一般	30名	1回 500円	毎週
	18:15-19:15 (60分)	きッズチアII	小学生 (経験者)	15名	月額 2,400円	月3回		水	11:30-12:30 (60分)	生活筋力向上@ ゆっくりプログラム	一般	20名	1回 300円	毎週
金	11:30-12:30 (60分)	ひめトレ	一般	15名	月額 3,600円	月4回		木	14:00-15:00 (60分)	口コモ予防教室	一般	20名	1回 300円	毎週

### 会員制教室 会員募集中

会員制の教室は、各教室で1回ずつ、無料体験ができます。

気になる教室があれば、気軽に参加してみてください♪

参加される場合は、1階事務室にて無料体験の参加受付をしてくださいm(\_ \_)m



## 10月の休館日

16日(月)17日(火)

【休館日】 毎月3回目の月曜日とその翌日  
(祝日の場合は翌平日とその翌日)

【開館時間】 10:00 ~ 21:30  
(最終入館 21:00)



◆◆◆お問合せ先◆◆◆

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社



【ホームページ】 <http://ssk-mikazuki.com>

小城市三日月町長神田2312-3 Tel.(0952)73-9280

