

教室スケジュール【2020年7~9月期】

	月	火	水	木	金	土
9:30						
10:00						
10:30		10:15~11:15 ZUMBA (1階集団検診室)		10:15~11:15 ZUMBA (1階集団検診室)		
11:00						
11:30	11:30~12:15 バランス コンディショニング (ダンススタジオ)	11:30~12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ (ダンススタジオ)	11:30~12:15 自重deトレーニング (ダンススタジオ)	11:30~12:45 バレエストレッチ (ダンススタジオ)	11:30~12:15 かんたんサーキット (ダンススタジオ)	11:30~12:15 THE★エクササイズ (ダンススタジオ)
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						

**2020年6月24日(水)10:00
会員制教室参加申し込み受付スタート!**

16:30						
17:00						
17:30		17:10~18:10 きつすロックダンス (ダンススタジオ)		17:10~18:10 きつすチアI (ダンススタジオ)	17:10~18:10 きつす体育教室 (ダンススタジオ)	
18:00						
18:30				18:30~19:30 きつすチアII (ダンススタジオ)		
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	20:15~21:15 リラックス・ヨガ (ダンススタジオ)		20:15~21:15 MEGADANZ® (ダンススタジオ)	20:15~21:15 ZUMBA (ダンススタジオ)		20:15~21:15 リフレッシュ・ヨガ (ダンススタジオ)
21:00						
21:30						

各教室の最新かつ詳細なスケジュールは、
下のQRコードを読み取り、
ウェブサイトにてご確認ください。



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)

種別	トレーニング室 サービスプログラム	会員制教室 (クール)	会員制教室 (月謝)
事前申込	不要	必要	必要
参加方法	2階受付窓口にて 当日先着順で受付	募集期間中に 1階事務室にて受付	1階事務室にて受付 (随時入会受付中)
受講料	無料 (要トレーニング室利用料 高校生以上310円 65歳以上100円)	1クール料金 (1回あたり500円)	月謝 (無料体験できます)
特典	—	トレーニング室 人数制限につき 特典なし	トレーニング室 人数制限につき 特典なし

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種教室を休講しておりましたが、
**2020年7月1日(水)より、感染症対策を施した上で、
順次各種教室を開講してまいります!**

現在、小城市から要請を受け、利用者を「佐賀県内在住の方のみ」としており、以下の対応をお願いしております。



※ 3密防止のため、トレーニング室・浴室にて、人数制限を実施しております。自宅に着替えるなどのご協力をお願いします。
※ 用具の共用を避けるため、ヨガマットなど教室で使用する用具は、できるだけ持参してください。

月 バランスコンディショニング

身体バランスを整えよう♪

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

「コンディショニング」とは
身体の調子が整うことを目
的とした運動のことです。
どなたでも参加できるプロ
グラムとなっています。みん
なで楽しくコンディショニ
ングをしましょう!

水 自重deトレーニング

ゆっくりだけど、実はキツイ!?

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

自身の体重のみで行うトレ
ニングで、ゆっくりとした動作
の中で日常生活に必要な筋
肉をバランスよく鍛えていき
ます。動きはゆっくりでもし
っかり筋肉を使っていきます
ので、運動不足を解消したい方
や一人では鍛え方が分からな
い方でも気軽に参加できる教
室です♪

金 かんたんサーキット

たのしく全身運動、そして脂肪燃焼♪

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

有酸素運動と筋力運動を交
互に行うことで、脂肪燃焼
を促し、基礎代謝をUPする
ことを目的とした教室です。
個別に強度を調整できるの
で、運動初心者の方でも楽
しく参加できます♪

土 THE★エクササイズ

今週のエクササイズは!?

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

インストラクターが週替わり
で交代しながら、いろいろな
運動を行っていきます。初心
者の方でも気軽に参加する
ことができます。

新型コロナウイルス感染症対策として、参加者を特定・限定し、万一の場合はすぐに連絡が取れるよう、当面は全教室を『会員制』とします。各教室に設定人数を設けています。申込人数が設定人数を上回る場合は申込順で決定し、下回った場合は開講を中止させていただきます。


会員制（クール）

火 ZUMBA (吉丸) NEW

ラテン系音楽とダンスが融合♪

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
10:15~11:15 (60分)	10~30人 (集団検診室)	全7回 3,500円 (1回あたり500円)

ZUMBA(ズンバ)の特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。コンセプトはパーティー!!!! 見様見真似で動いて楽しめる、初心者~上級者まで参加できるクラスです♪




木 ZUMBA (吉丸) NEW

ラテン系音楽とダンスが融合♪

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
10:15~11:15 (60分)	10~30人 (集団検診室)	全7回 3,500円 (1回あたり500円)

ZUMBA(ズンバ)の特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。コンセプトはパーティー!!!! 見様見真似で動いて楽しめる、初心者~上級者まで参加できるクラスです♪



水 MEGADANZ® (稲富) NEW

世界の様々なダンスジャンルが集結

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
20:15~21:15 (60分)	10~20人 (ダンススタジオ)	全12回 6,000円 (1回あたり500円)

ラテン、ヒップホップ、レゲトン、ジャズなど、様々な種類のダンスが楽しめます。今流行の曲も入ったりで、気分もアップ♪ 振付の説明も入るので、ダンス初めての方から慣れた方まで、楽しい60分になること間違いなしです♪



木 ZUMBA (稲富) NEW

みんな仲良く、楽しくZUMBA月

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
20:15~21:15 (60分)	10~20人 (ダンススタジオ)	全12回 6,000円 (1回あたり500円)

ZUMBA好き、集まれ~!!!! 皆さん本当に仲良しで、ZUMBAが初めての方でもすぐに馴染めて楽しめる、そんなクラスです♪ しっかり動いて、楽しく汗をかく、たくさん笑って、ハッピーになろう!!!!



会員制（月謝）

月 リラックス・ヨガ (田原) NEW

自律神経を整えて、良質な眠りを。

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
20:15~21:15 (60分)	5~15人 (ダンススタジオ)	2,700円 (月3回)

自律神経を整えて眠りの質を上げる、座姿勢や寝姿勢が中心の、ゆったりとリラックスできるヨガです。

夜ならではの、間接照明を使った空間づくりで、さらにリラックス効果を高めます。



火 かんたん 骨盤底筋ヨガ (手塚) NEW

産後・更年期の方や、男性にもオススメ!

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
11:30~12:45 (75分)	5~15人 (ダンススタジオ)	2,700円 (月3回)

猫背やぽっこりおなか、尿トラブルを招く骨盤底筋の衰え。意識しにくく、鍛えづらい骨盤底筋を効率よく、確実に鍛える、若々しい外見をキープしながら体調不良を解決するかんたんヨガクラスです。男性であれば、体幹トレーニングとして取り入れることができる内容になっています。




木 バレエストレッチ (本村) NEW

しなやかで美しい身体づくりを、そして日常へ。

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
11:30~12:45 (75分)	5~15人 (ダンススタジオ)	4,580円 (月4回)

床に座ったり寝たりして行うので、普段運動をしていない方でも無理なく動かすことができます。関節をカバーする筋肉をつける効果、肩こり・腰痛・坐骨神経痛の改善など、日常の疲労や痛みを軽減でき、多くの方が自分の身体の変化を実感されています。



土 リフレッシュ・ヨガ (Shiho) NEW

健康的で美しい身体づくりを☆

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
20:15~21:15 (60分)	5~15人 (ダンススタジオ)	3,700円 (月4回)

中強度の、軽く汗をかけるようなヨガです。ストレッチ系の気持ちよさだけでなく、運動後の爽快感も期待できます。




会員制（きつず）

火 きつずロックダンス (COSMOS) NEW

地元出身の先生とカッコよく踊ろう♪

【時間】	【対象・設定人数】	【月謝(税込)】
17:10~18:10 (60分)	小学生~中学生 5~20人 (ダンススタジオ)	2,500円 (月3回)

キラのあるパワフルな動きと、そこからのピタッと止まるシルエットが特徴のロックダンスを学びます。




木 きつずチア I・II (稲富) NEW

笑顔で元気に楽しく踊ろう!

【時間】	【対象・設定人数】	【月謝(税込)】
I) 17:10~18:10 II) 18:30~19:30	I) 年少~(15人) II) 小学生(15人) (ダンススタジオ)	月謝2,440円 (月3回)

笑顔と元気をモットーに、リズムに合わせてチームの皆で楽しく踊ります。リアスピリット(人を応援し、励ます気持ち)や協調性を養うことができ、また、フォーメーションを組むことで、自然に右脳を鍛えることができます。




金 きつず体育教室 (松本) NEW

身体の使い方を身に付けリズム感を養おう!

【時間】	【対象・設定人数】	【月謝(税込)】
17:10~18:10 (60分)	幼児~小学生 5~20人 (ダンススタジオ)	月謝3,250円 (月4回)

体育の世界に飛び込もう! マット運動、跳び箱、鉄棒やリズム運動など、体育の授業でおなじみの種目を学びます。

体育の時間のヒーローになろう!!



★ 2020年7~9月期 ★

【募集期間】
2020年6月24日(水)10:00から
2020年7月5日(日)18:00まで

月謝制の教室はその後とも随時受け付けています

【申込方法】
ゆめりあ1階事務室にて
申込用紙に必要事項を記入し
参加料を添えてお申し込みください

クール: 申込時に期間分全額を現金一括でお支払いください
月謝: 申込時に初月分を現金一括でお支払いください