

NEW

ブド魂 ~武道deコンディショニング~

2018年
5月23日(水)

老若男女、誰でも参加できるクラスです！

解禁！

日時	水曜日 11:30~12:30	部屋	ダンススタジオ(2F)	対象	高校生以上 何歳でも！	定員	30名	料金	1回 500円
----	-----------------	----	-------------	----	----------------	----	-----	----	---------



【準備するもの】
動きやすい服装、室内用シューズ、
タオル、飲み物 等

【参加方法】
当日の10:00から、1F事務室
にて参加受付を行います。(先着順)

【参加者特典】
ラウンドフィットネス®コーナーが
無料で利用できます。
※トレーニング室の利用には、別途
トレーニング室利用料が必要です。

- 一、接触は一切しません。
- 一、己との戦いです。
- 一、武道や格闘技の動きを使います。
- 一、音楽に合わせて楽しく動きます。
- 一、骨や筋肉を強くします。
- 一、心肺機能を高めます。



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
☎ 0952-73-9280

NEW

ママ☆フィットネス

2018年
5月31日(木)

子どもと一緒に参加できる、初心者向けプログラム♪

開講

日時	第1,3木曜日 10:30~11:30	部屋	保健指導室(1F)	対象	女性(ママ) ※子連れOK!	定員	20名	料金	1回 500円
----	------------------------	----	-----------	----	-------------------	----	-----	----	---------



エアロビクス ヨガ バランスボール ストレッチ 筋力トレーニング etc...

子育てで忙しい
ママ必見!!!

運動してリフレッシュ&シェイプアップしましょう♪

準備運動

筋コン

ウォーム
アップ

休憩

ヨガ

クール
ダウン

有酸素運動

ストレッチ
など

- ▶ 参加者はもちろん、**講師も子連れのママ!**是非お子さんと一緒にご参加ください♪
運動できるだけでなく、**ママ友づくり**や**お子さんのお友達づくり**にも役立ちますよ♪
もちろん、**子連れでなくても参加可能です!**
- ▶ 室内に**ベビーベッド**や**子どもが遊べるスペース**を設けているので、
乳児も幼児も安心して**連れてきてください!**
- ▶ 部屋の近くに**授乳室**もあります♪
- ▶ フィットネス**初心者向け**の**易しいプログラム**なので、**お気軽にご参加ください!**

安心の軽運動♪

子連れもOK!!

授乳室あり♪

【準備するもの】
動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 等

【参加方法】
当日10:00から、ゆめりあ1F事務室にて参加受付を行います。(先着順)

【参加者特典】
ラウンドフィットネス®コーナーが無料で利用できます。
※トレーニング室の利用には、別途トレーニング室利用料が必要です。



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
☎ 0952-73-9280

NEW

ナチュラルスタイルヨーガ

2018年
5月31日(木)

2018年6月7日(木)~

ナチュラルなスタイルを目指そう!

無料体験会開催

日時	木曜日 14:00~15:00	部屋	ダンススタジオ(2F)	対象	高校生以上 何歳でも!	定員	30名	料金	1回 500円
----	-----------------	----	-------------	----	----------------	----	-----	----	---------

心身の統一

ナチュラルで美しい姿勢

を作り出すヨガです。

普段使っていない**筋肉**に刺激を与え、
骨格のバランスを調整し、
 ヨガの**呼吸法**を体に浸透させ、
呼吸器・内臓の働きを活発にします。

無理なく動けるバランスの良い身体

を目指しませんか?

【準備するもの】

必須：動きやすい服装、タオル、飲み物

任意：ヨガマット（室内用シューズ）

必要な方には、施設のマットを無料で貸出いたします。
ラウンドフィットネス®コーナーを利用する場合には、
室内用シューズが必要です。

【参加方法】

当日の12:00から、1F事務室にて、
参加受付を行います。（先着順）

【参加者特典】

ラウンドフィットネス®コーナーが無料で
利用できます。

※トレーニング室の利用には、別途トレーニング室利用料が必要です。



リアン アカデミー
認定講師

樋口



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
☎ 0952-73-9280

NEW

からだ改革

2018年
6月1日(金)

～ 開 講 ～

簡単エクササイズでも確かな効果！

日時	金曜日 11:30～12:30	部屋	ダンススタジオ(2F)	対象	高校生以上	定員	20名	料金	1回 500円
----	-----------------	----	-------------	----	-------	----	-----	----	---------

「ストレッチポール®ひめトレ」や「バランスボール」などを用いた
簡単なエクササイズでからだを調整し、

姿勢改善やシェイプアップを始めとした
 様々な**「身体の改善」**に取り組みます。



ストレッチポール®ひめトレ



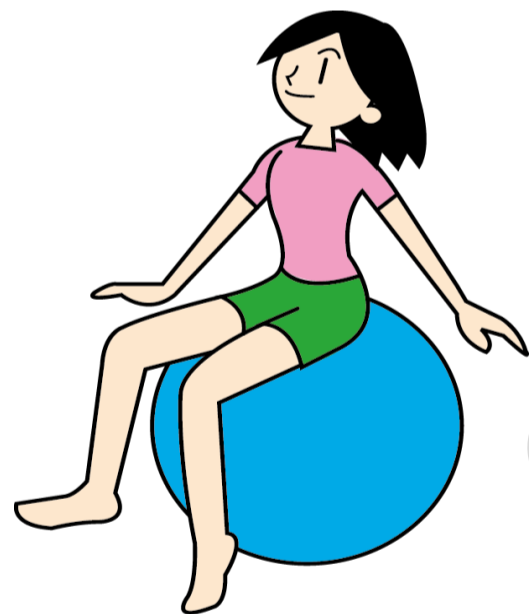
骨盤底筋群を鍛えることで、

姿勢改善

お腹や背中のお腹や背中の引締め

スタイルアップ

などの効果が期待できます！



バランスボール

ボールの特徴を利用した

ストレッチ

筋力トレーニング

を行ない、からだを整えます。



上記に限らず、
 様々な体操により身体を整える、
 コンディショニング教室です。

老若男女問わず、
 効果を体感しに来てください♪

【準備するもの】

動きやすい服装、タオル、飲み物 等

※トレーニング室やラウンドフィットネス®コーナーを利用する場合は室内用シューズが必要です。

【参加方法】

当日10:00から、ゆめりあ1F事務室にて参加受付を行います。(先着順)

【参加者特典】

ラウンドフィットネス®コーナーが無料で利用できます。

※トレーニング室の利用には、別途トレーニング室利用料が必要です。



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
 ☎ 0952-73-9280

NEW

きつず体育教室(幼・小)

まだまだ**募集中!**

2018年6月1日(金)幼児クラス開講

Let's トライ!

幼児クラスのみ
5月25日(金)
無料体験会開催

日時	金曜日 幼)15:00~16:00 小)17:10~18:10	部屋	ダンススタジオ(2F)	対象	幼)年少~年長児 小)小学生	定員	各20名	料金	月謝3,200円 (4回分)
----	------------------------------------	----	-------------	----	-------------------	----	------	----	-------------------

6月から幼児クラス新設!!

体育の世界に飛び込もう!



【準備するもの】

動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 等

【参加方法】

ゆめりあ1F事務室にて随時受け付けています。

入会申込書に初月の月謝を添えてお申し込みください。



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式会社
☎ 0952-73-9280



1回2時間 300円! 65歳以上ならシルバー割で **100円!** 回数券なら **10~15%お得に!**

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。

※ 祝日は、全教室『休講』いたします。 ※ 祝日は、全教室『休講』いたします。 ※ 祝日は、全教室『休講』いたします。 ※ 祝日は、全教室『休講』いたします。

★月★ ステップ			★火★ ZUMBA			★水★ ボールフィットネス		
下半身を鍛えて痩せやすい身体へ			ラテン系音楽とダンスが融合♪			初心者からのボールトレーニング		
10:30~11:15	高校生以上	トレーニング室 利用料	10:30~11:15	高校生以上	トレーニング室 利用料	10:30~11:15	高校生以上	トレーニング室 利用料
<p>ステップ台を使った有酸素運動を、音楽に合わせて楽しく行い、脂肪燃焼を促します。</p> <p>また、ステップ台を使った運動は、同時に足腰の筋肉を鍛えてくれるので、基礎代謝がUPし、痩せやすい身体へと導いてくれます♪</p>			<p>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♪</p>			<p>初心者から参加できる、バランスポールを使ったトレーニングを楽しむ教室です。ボールの上での運動は、姿勢改善や身体のゆがみ改善に効果的です。</p> <p>また、簡単なステップでの有酸素運動を組み合わせるので、脂肪燃焼効果や下半身強化も期待できます。</p>		

★木★ ZUMBA			★木★ ZUMBA			★金★ かんたんエアロ		
ラテン系音楽とダンスが融合♪			みんな仲良く、楽しくZUMBA♪			身体を動かす楽しさを知ろう♪		
10:30~11:15	高校生以上	トレーニング室 利用料	19:30~20:15	高校生以上	トレーニング室 利用料	10:30~11:15	高校生以上	トレーニング室 利用料
<p>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♪</p>			<p>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♪</p> <p>しっかり動いて、楽しく汗をかいて、たくさん笑って、ハッピーになろう!!!!</p>			<p>運動初心者の方や運動習慣がない方でも気軽に参加できる教室です。</p> <p>簡単なステップを段階に分けて練習するので、初めての方でもしっかり身体を動かせます。</p> <p>運動を習慣化して、体力を維持・向上し、健康な毎日を通しましょう♪</p>		

★土★ Let'sサーキット			★土★ THE☆ストレッチ		
サーキットから始めよう、健康生活!			カラダも心もリラックスして気持ち良さUP♪		
10:30~11:15	高校生以上	トレーニング室 利用料	11:30~12:00	高校生以上	トレーニング室 利用料
<p>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。</p> <p>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♪</p>			<p>柔軟性の向上やケガの予防を目的とした、初めての方でも出来る簡単なストレッチ教室です。リラックスした気分で参加していただけます。</p> <p>柔らかくなって、カラダも心もリラックス♪</p>		

🎵各回の参加受付を、トレーニング室内にて行ないます。

各教室定員がありますので、必ず参加受付をしてから入場してください。

受講は受付先着順としておりますので、受付をせずに入場していた場合、定員に達した際に退場していただくことになります。

約30分のお手軽フィットネス

ラウンドフィットネス®コーナー

ラウンドフィットネス®は、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行なうサーキットトレーニングです。1周5分で、全身の筋肉を鍛えながら、同時に有酸素運動も行えます。健康づくりに、是非活用してください。(65歳以上の浴室利用者なら、実質無料です!)

夢膨らむ 笑顔あふれる

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
お問い合わせ ☎ 0952-73-9280

ゆめいあ 回数制教室のご紹介 (2018年6月~)

1回 300~500円! ラウンドフィットネスコーナーも使えてお得! 最大3時間の運動ができる!

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。

※ 祝日は、全教室『休講』いたします。 ※ 祝日は、全教室『休講』いたします。 ※ 祝日は、全教室『休講』いたします。 ※ 祝日は、全教室『休講』いたします。



火 ZUMBA	水 ブド魂 ~武道deコンディショニング~	水 身体すっきりコンディショニング コン活!
ラテン、パーティー、楽しくエクササイズ!	老若男女、誰でも参加できるクラスです!	姿勢改善はもちろん、体質改善も。
19:45~20:45 高校生以上 (先着30名まで) 1回 500円	11:30~12:30 高校生以上 (先着30名まで) 1回 500円	14:00~15:00 高校生以上 (先着30名まで) 1回 500円
ラテン系を中心とした世界中の音楽を楽しみながら、心肺機能向上、筋バランス調整、カロリー消費UPといったエクササイズを行います。パーティーのような雰囲気、初めての方もダンスが苦手な方も、全ての参加者が楽しくエクササイズできます♪	~武道deコンディショニング~	ストレッチや体操、ちょっとした筋力トレーニングをして、骨や筋肉の状態を整えていきます。 「身体の調子が良くなった」「身体が軽くなった」「出来なかった動作が出来るようになった」「何をしてもダメで諦めていたのに良くなった」など、『すごい!』と好評です♪まるで魔法。。。♪

水 ファइटिंग☆ビート	木 ママ☆フィットネス	木 ナチュラルスタイルヨーガ
音楽に合わせて、パンチ!キック!	子どもと一緒に、簡単運動♪	無理なく動けるバランスの良い身体づくり
19:45~20:45 高校生以上 (先着20名まで) 1回 500円	第1,3木曜日 10:30~11:30 高校生以上 (先着20名まで) 1回 500円	14:00~15:00 高校生以上 (先着30名まで) 1回 500円
ストレスにパンチ! 体脂肪にキック! 楽しく激しく、全身運動! 格闘技の動きは、全身の筋肉を刺激するので、たくさん汗をかけます♪大きく、力強く動くことで、その効果は更に高まります!そして、なによりカッコイイ!!! 適度に引き締まった格闘家BODYを目指しましょう♪	参加者はもちろん、講師も子連れのママ!是非お子さんと一緒にご参加ください♪室内にベビーベッドや子どもが遊ぶスペースを設け、部屋の近くに授乳室もありますので、乳児も幼児も安心して連れてきてください♪フィットネス初心者向けの易しいプログラムなので、お気軽にご参加ください♪	心身の統一と自然で美しい姿勢を作り出すヨガです。 普段使っていない筋肉に刺激を与え、骨格のバランスを調整し、ヨガの呼吸法を体に浸透させ、呼吸器・内臓の働きを活発にします。 無理なく動けるバランスの良い身体を目指しませんか?

木 ロコモ予防教室	金 からだ改革	NEW
今から始めよう♪コツコツ「貯筋」	簡単エクササイズでも確かな効果!	
14:00~15:00 高校生以上 (先着30名まで) 1回 300円	11:30~12:30 高校生以上 (先着20名まで) 1回 500円	
国民病とも言われる、ロコモ(運動器症候群)は、早期からの運動で発症率を低下させることができます。ゆめいあでは、下肢筋力強化を中心としたサーキット運動と「おぎ、あーも体操」を教室に取り入れております。一人で運動が苦手な方は、是非ご参加ください。	「ストレッチポール®ひめトレ」や「バランスボール」などを用いた簡単なエクササイズでからだを調整し、姿勢改善やシェイプアップを始めとした様々な「身体の改善」に取り組みます。 激しい動きや難しい動きはないので、どんな方でも参加&改善できますよ♪	【準備するもの】 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 等 【参加方法】 教室開始の2時間前から、1F事務室にて、 先着順の参加受付 を行います。(定員に達した時点で、参加受付を終了いたします。) 【参加者特典】 教室の前後合わせて2時間まで、 ラウンドフィットネス®コーナーが無料 で利用できます。 ※注意: トレーニング室の利用には、別途トレーニング室利用料が必要です。

ラウンドフィットネス®は、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行なうサーキットトレーニングです。1周5分で、全身の筋肉を鍛えながら、同時に有酸素運動も行えます。

ラウンドフィットネス®

約30分のお手軽フィットネス コーナー

健康づくりに、是非活用してください。(65歳以上の浴室利用者なら、実質無料です!)

ラウンドフィットネス®の効果・特徴は、

- ・筋力アップ (効果)
- ・持久力アップ (効果)
- ・脂肪燃焼 (効果)
- ・心肺機能向上 (効果)
- ・運動時間短縮 (特徴) などです。

夢膨らむ 笑顔あふれる

小城市三日月保健福祉センター

ゆめいあ

指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社
お問い合わせ ☎ 0952-73-9280

ゆめいあ 会員制教室(月謝制)のご紹介

(2018年6月～)

教室に参加すると、教室の前後あわせて**2時間のトレーニング室利用が無料!**(通常300円)

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。



ゆめいあ教室案内 <http://ssk-mikazuki.com>
<http://ssk-mikazuki.com/sc>

火 フィットネスフラ 伝統的なフラの動きにフィットネス効果をプラス			木 バレエストレッチ しなやかで美しい身体づくりを、そして日常へ。					
11:30~12:30	高校生以上 (20名)	月謝2,700円 (月3回)	11:30~12:30	高校生以上 (20名)	月謝3,600円 (月4回)			
フラダンスのステップやハンドモーションを使った有酸素プログラムです。後半は腹筋プログラムとしてピラティスを導入しています。 フラダンスのゆっくりとした音楽に身を任せて優雅に舞いながら、下肢・コアの筋力トレーニングにもなります。			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。					
木 きつずチア I・II 笑顔で元気に楽しく踊ろう!			金 きつず体育教室 NEW (幼・小) Let'sトライ!			土 きつずバレエ I・II 豊かな表現力、集中力、協調性を身につけます。		
I)17:10~18:10 II)18:15~19:15	I)年少~(15名) II)小学生(15名)	月謝2,400円 (月3回)	幼)15:30~16:30 小)17:10~18:10	幼)年少~年長児 小)小学生	月謝3,200円 (月4回)	I)14:00~15:00 II)14:10~15:10	I)3歳~ II)小学2年生	月謝6,000円 (月4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。			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!!			レッソンは、挨拶から始まります。挨拶は心を伝える大切な表現の一部です。 柔軟性を高める運動をしたあと、音楽に合わせてバレエの基本の動きを学び、様々な動きに挑戦していきます。自分と向き合い、楽しく学びながら、希望や自信を培います。		

👉 無料体験できます♪

月謝制教室では、各教室で1回ずつ、無料体験をすることができます。
 無料体験を希望される方は、1階事務室にて参加受付をしてください。
 ※ 参加受付は、教室開始時刻の2時間前から1階事務室にて行います。

👉 単回参加も受け付けています!

定員に達していない教室に限り、単回参加も受け付けています。
 単回参加を希望される方は、1階事務室にて参加受付をしてください。
 ※ 参加受付は、教室開始時刻の2時間前から1階事務室にて行います。
 ※ 定員に達した時点で、単回参加の受付は終了いたします。
 ※ 参加受付は先着順です。電話等での参加受付は出来ません。ご了承ください。

会員制教室(パッケージ)も開講しています

大人向け、きつず向け、運動系、文化系、etc... 様々な教室を、全〇回方式で開講しています

👉 会員制教室(パッケージ)とは、全〇回方式の教室を指します。
 基本的には、初回から最終回まで通して参加していただいております。
 但し、教室によって、途中の回からや単回のみ参加も可能な場合もあります。

👉 募集中・開講中の教室については、教室ごとに教室紹介を発行いたします。

パッケージ教室について、詳しくはお問い合わせください。

夢膨らむ 笑顔あふれる
 小城市三日月保健福祉センター



指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社
 お問い合わせ ☎ 0952-73-9280