

ゆめいあ★だより

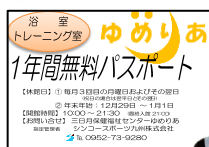


今年も残すところ約2か月ですね！
だんだんと寒い時期になりますが、運動不足にならないためにも、
ぜひゆめいあのトレーニング室に足を運んでくださいね♪



お楽しみ抽選会へのご参加

ありがとうございました！



当選発表&景品引換は、



11月20日(水)~12月28日(土)です！

※1階中央ホールに抽選番号を掲示しますので、ご確認ください。

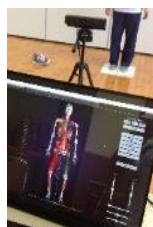
※当選者は引換券をお持ちの上、1階事務室までお越しください。

筋肉や骨格の状態を見て、改善運動をアドバイス！！

ピークアポティ測定会

～体験者の声～

- ・どこを筋トレをすればいいのかよく分かった！
- ・普段の立ち姿勢がこんなに悪いと思わなかった！
- ・筋トレやストレッチを頑張ろうと思った！
- ・次の測定が楽しみ♪



予約受付中！

開催日/ 11月4日(月・祝)
時 間/ 9時~19時(1人20分程度)
測定料/1,500円(税込・結果説明込)

歩行姿勢測定会

予約受付中！

開催日/ 12月18日(水)
時 間/ 9時~16時(1人10分程度)
測定料/300円(税込・結果説明込)



！ ヒートショックにご注意ください ！

ヒートショックとは、急激な温度差によって起こる
体調トラブルのことです。
冬場は特に起こりやすく、高齢者を中心に誰でも
なる可能性があります。

- ①入浴前に水分を十分補給する
- ②入浴前に血圧を測定する
(血圧が高い時は特に注意)
- ③湯船に浸かる時間は10分以内にする

などを心掛けて対策をしましょう！！

ゆめいが気になる方は、
身体すっきりコンテishiョニングコン活！
身体が軽くなる！効果を実感できる！教室です♪

11月開催日/6日、13日、20日、27日
曜日/毎週水曜日(休館日を除く)
時間/14時00分~15時00分
対象者/高校生以上
参加費/500円



11月10日(日)
の変わり風呂は

コーヒー風呂 ですよ♡

お楽しみに♪

★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	11月11日,25日 10:30-11:15 かんたんステップ トレーニング室料金	11月5日,12日,26日 10:15-11:15 ZUMBA 1回 500円	11月6日,13日,20日,27日 10:30-11:15 ボールde コンディショニング トレーニング室料金	11月7日,14日,21日,28日 10:15-11:15 ZUMBA 1回 500円	11月1日,8日,15日,22日,29日 10:30-11:15 かんたんエアロ トレーニング室料金	11月2日,9日,16日,30日 10:30-11:15 Let'sサーキット トレーニング室料金
		11月5日,12日,26日 11:30-12:30 ベーシックヨガ 1回 500円		11月7日,14日,21日,28日 11:30-12:45 バレエストレッチ 月謝 4,580円		11月2日,9日,16日,30日 11:30-12:00 THE☆ストレッチ トレーニング室料金
昼			11月6日,13日,20日,27日 14:00-15:00 コン活! 身体すっきり コンディショニング 1回 500円		11月1日,8日,15日,22日,29日 14:45-15:30 エバグリーン学校 1回 300円	
				11月14日,21日,28日 17:10-18:10 きッズチアⅠ 月謝 2,440円	11月1日,8日,15日,22日 17:10-18:10 きッズ体育教室 月謝 3,250円	
				11月14日,21日,28日 18:15-19:15 きッズチアⅡ 月謝 2,440円	11月分から月謝の改定をさせていただきます	
夜	11月11日,25日 20:15-21:15 リラックス・ヨガ 1回 500円	NEW	11月6日,13日,20日,27日 19:45-20:45 メガダンス 1回 500円	11月7日,14日,21日,28日 19:45-20:45 ZUMBA 1回 500円		

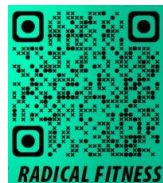
NEW

メガダンス



11月開講

開催日/11月6日、13日、20日、27日
曜日/毎週水曜日(休館日を除く)
時間/19時45分~20時45分
対象者/高校生以上(先着30名)
参加費/500円



世界の様々なダンスジャンルを集結した
フィットネスプログラム
『MEGADANZ®』ができるのは、
佐賀県では「ゆめりあ」だけ!

~稲富インストラクター(メガダンスオフィシャルトレーナー)より~



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ツ♪
振り付けの説明も入るので、
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!
少しでも気になった方、
ぜひ、足を運んでみてください!

←スマホで読み込むと、イメージ動画を見ることができます!

▼ 11月の休館日 ▼

18日(月) 19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)
【利用時間】10:00 ~ 21:30
(最終入館 21:00)

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
TEL 0952-73-9280 FAX 0952-73-9282

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

