

ゆめいあ★だより



今年も残すところ1か月ですね！
これから忙しい時期になると思いますが、体調にお気を付けてくださいね。
2019年が良い形で締めくれるよう、ゆめいあスタッフも元気に頑張ります☆



年末年始の休館日は、12月29日(日)～1月1日(水)です。
新年は、1月2日(木) 午前10時より営業いたします。



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)

新春

初売り
大特価市

トレーニング用品やウエアなど
この機会にぜひお買い求めください！

12月26日(木) ウィンタースクール

冬休み特別企画



9:15～10:00
レクリエーションで仲良くなるう！



10:15～11:00
今より早く走れるようになろう！



11:15～12:45
カレーを作って食べよう！



13:00～13:45
思い出の作品をつくらう！



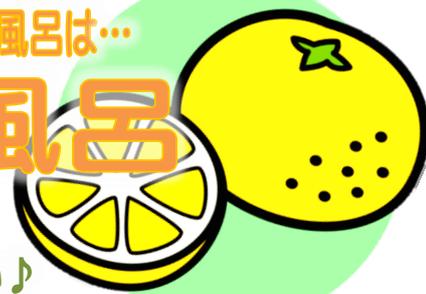
14:00～14:45
ボールを使って体を動かそう！

対象：小学生(先着15名) 参加費：6,000円
お申し込みは、ゆめいあ ☎73-9280まで*

12月10日の変わり風呂は…

ゆず風呂

ゆずの香りを
お楽しみください♪



9月号で行った、皆様からのアンケート結果
をもとに、月曜日に開講している

『かんたんステップ』と

『リラックソガ』につきまして、試験的に

祝日も開講することいたしました！

まずは、1月～3月の月曜日にやってみて、
その結果を今後の教室運営の参考とさせて
いただこうと思っております。

たくさんのご参加お待ちしております★



★ 12月 教室カレンダー ★

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	10:30~11:15 かんたんステップ	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ホ・ルdeコンディショニング	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 Let'sサーキット
		11:30~12:30 ベーシックヨガ		11:30~12:45 バレエストレッチ	14:45~15:30 エバーグリーン学校	11:30~12:00 THE☆ストレッチ
	20:15~21:15 リラックス・ヨガ		14:00~15:00 コン活!	19:45~20:45 ZUMBA	17:10~18:10 きつず体育	
			19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA		
8	9	10	11	12	13	14
	10:30~11:15 かんたんステップ	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ホ・ルdeコンディショニング	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 Let'sサーキット
		11:30~12:30 ベーシックヨガ		11:30~12:45 バレエストレッチ	14:45~15:30 エバーグリーン学校	11:30~12:00 THE☆ストレッチ
	20:15~21:15 リラックス・ヨガ		14:00~15:00 コン活!	17:10~19:15 きつずチア I・II	17:10~18:10 きつず体育	
			19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA		
15	16	17	18	19	20	21
休館日			10:30~11:15 ホ・ルdeコンディショニング	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 Let'sサーキット
				11:30~12:45 バレエストレッチ	14:45~15:30 エバーグリーン学校	11:30~12:00 THE☆ストレッチ
				14:00~15:00 コン活!	17:10~19:15 きつずチア I・II	17:10~18:10 きつず体育
				19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA	
22	23	24	25	26	27	28
	10:30~11:15 かんたんステップ	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ホ・ルdeコンディショニング	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 Let'sサーキット
		11:30~12:30 ベーシックヨガ		11:30~12:45 バレエストレッチ	14:45~15:30 エバーグリーン学校	11:30~12:00 THE☆ストレッチ
	20:15~21:15 リラックス・ヨガ		14:00~15:00 コン活!		17:10~18:10 きつず体育	
			19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA		
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4
休館日				教室休講		10:30~11:15 Let'sサーキット
						11:30~12:00 THE☆ストレッチ

12月13日(金) **認知症予防**
オレンジ大学
 時間/10時30分~12時
 対象/小城市在住の65歳以上の方
 参加費/300円

毎週金曜日 **介護・疾病予防**
エバーグリーン学校
 今月のテーマ
 認知症予防・免疫力アップ
 参加費/300円

12月17日(火) **おぎAKR宣言**
ウォーキング教室
 時間/9時~12時
 集合場所/芦刈町 ピョンタ
 参加費/無料(要予約)

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

