

ゆめいあ★だより

これから暑い夏が始まりますね！

夏バテしない身体づくりのためにも、ゆめいあのトレーニング室で運動しませんか♪

また、熱中症にも十分気をつけて、この夏を乗り切りましょう！！



各種申し込みや詳細はゆめいあ (☎73-9280) まで！

体組成・体力測定会

日時/7月12日(金)、23日(火)

時間/13時～15時

参加費/無料

体組成測定:基礎代謝、筋肉量、内臓脂肪指数など
体力測定:握力、長座体前屈、片足立ち

夏休み短期体育教室

日時/7月23日～26日(4日間)

時間/10時30分～11時30分

対象/小学生限定

参加費/3,000円(4回分)

8月の
催し物

12日(月・祝) 9時～19時
ピークアポテイ測定会

8日(木)、26日(月) 13時～15時
トレーニング初回講習会

10日(土) 11時～13時
親子で茶そば作り

27日(火)～30日(金) 10時30分～11時30分
夏休み短期体育教室

熱中症を予防するには…

- ・水分や塩分(糖分)はこまめに補給する。
- ・体調が悪いと、熱中症になる危険性が高くなる為、食事や睡眠をしっかりとる。
- ・衣服は、通気性のよい生地のものや吸水性や速乾性に優れたものを選び、暑さを調整する。

ビターチョコでおいしく健康習慣 BCBALL 新入荷♡

1日たった4粒で、不足しがちな“筋肉成分”と“抗酸化成分”を補給！
筋肉の衰えを感じる方やトレーニングをしても思ったように筋肉がつかない方などにおすすめです！



12粒入り (3日分) **320円**(税込)

2019年7月1日(月)より、敷地内禁煙です。

★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	7月8日,22日,29日 10:30-11:15 かんたんステップ トレーニング室料金 1回 500円	7月9日,23日,30日 10:15-11:15 ZUMBA 1回 500円	7月10日,24日,31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	7月11日,18日,25日 10:15-11:15 ZUMBA 1回 500円	7月12日,19日,26日 10:30-11:15 かんたんエアロ トレーニング室料金	7月6日,13日,20日,27日 10:30-11:15 Let'sサーキット トレーニング室料金
		7月2日,9日,23日,30日 11:30-12:30 ベーシックヨガ 1回 500円		7月4日,11日,18日,25日 11:30-12:45 バレエストレッチ 月謝 4,500円		7月6日,13日,20日,27日 11:30-12:00 THE☆ストレッチ トレーニング室料金
昼	7月1日,8日,22日,29日 14:15-15:00 ラウンドフィットネス トレーニング室料金	NEW	7月3日,10日,24日,31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		7月5日,12日,19日,26日 14:45-15:30 エバーグリーン学校 1回 300円	NEW
				7月11日,18日,25日 17:10-18:10 きっずチアⅠ 月謝 2,400円	7月5日,12日,19日,26日 17:10-18:10 きっず体育教室 月謝 3,200円	
				7月11日,18日,25日 18:15-19:15 きっずチアⅡ 月謝 2,400円		
夜	7月1日,8日,22日,29日 20:15-21:15 リラックス・ヨガ 1回 500円	NEW (7月・8月限定)	7月3日,10日,24日,31日 19:30-20:00 クイック&スロー サーキット トレーニング室料金	7月4日,11日,18日,25日 19:45-20:45 ZUMBA 1回 500円		

★ 教室休講について ★

7月1日(月)～7月5日(金)は、総合健診に伴う駐車場の混雑が予想される為、**10:30開始の教室を休講**とさせていただきます。

教室を楽しみにしていただいている皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませよう、お願いいたします。

※11:30開始の教室は、通常どおり開講いたします。

★ 参加者募集中 ★

日常生活で使わなくなってしまった筋肉や ストレスで凝り固まった筋肉を意識し、呼吸と動きを連動させていきます。

ベーシック・ヨガ

リラックス・ヨガ

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。



▼ 7月の休館日 ▼

16日(火) 17日(水)

【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

