

ゆめりあ★だより



いよいよ夏本番！夏バテ対策していますか？

夏の疲れが出てきた方は、ゆめりあの天照ラジウム温泉で身体を癒しましょう♪
お盆も通常営業しておりますので、是非ご利用ください☆



8月10日(土) はあひる風呂だよ！
おそびにきてね～！！



トレーニング初回講習会

要予約！

開催日/ 8月8日(木)
8月26日(月)

時間/ 13時～15時

参加費/ トレーニング室利用料



♡9月の催し物情報♡

12日(木)、24日(火) 13時～15時

トレーニング個別相談会

10日(土) 10時～21時30分

ひのき風呂 ※入浴の最終受付は21時です

イラストやメッセージなどをひのきチップに
手書きし、浴槽に浮かべます、(^o^)
そこで、8月21日(水)より公募いたします！
どなたでも受付可能ですので、
たくさんのご応募お待ちしております♪

※ひのきチップは一人一枚とし、なくなり次第
受付終了とさせていただきます。

ピークアポティ測定会

予約受付中！

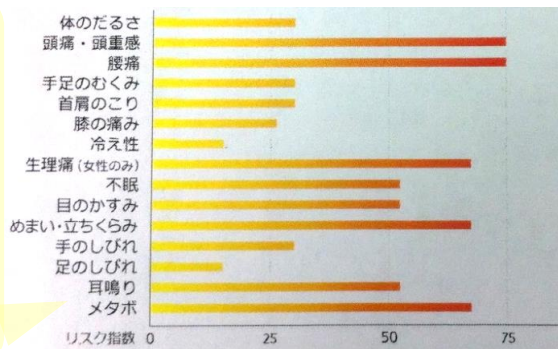
開催日/ 8月12日(月) 山の日

時間/ 9時～19時

測定料/ 1,500円(税込・結果説明込)



身体ゆがみとズレが
ミリ単位で分かることで、
今後の体調不良のリスク指数
も知ることができるのです！



ゆめりあオリジナル 運動プログラムはご存知ですか？

一人一人の要望に沿った運動プログラムを、
トレーニングスタッフと一緒に作ることができます。
無料ですので、興味がある方は
トレーニングスタッフまで
お気軽にお声かけくださいね！！



10月にゆめりあ15周年記念イベントを開催します！

※詳しい日程や内容については次号(9月号)をお待ちください！

★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	8月5日,26日 10:30-11:15 かんたんステップ トレーニング室料金 	8月6日,27日 10:15-11:15 ZUMBA 1回 500円 	8月7日,21日,28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 	8月8日,22日,29日 10:15-11:15 ZUMBA 1回 500円 	8月2日,9日,16日,23日,30日 10:30-11:15 かんたんエアロ トレーニング室料金 	8月3日,10日,17日,24日,31日 10:30-11:15 Let'sサーキット トレーニング室料金 
		8月6日,27日 11:30-12:30 ベーシックヨガ 1回 500円 		8月1日,8日,22日,29日 11:30-12:45 バレエストレッチ 月謝 4,500円 		8月3日,10日,17日,24日,31日 11:30-12:00 THE☆ストレッチ トレーニング室料金 
昼	8月5日,26日 14:15-15:00 ラウンドフィットネス トレーニング室料金 		8月7日,21日,28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 		8月2日,9日,16日,23日,30日 14:45-15:30 エバーグリーン学校 1回 300円 	
				8月8日,22日,29日 17:10-18:10 きッズチアⅠ 月謝 2,400円 	8月2日,9日,16日,23日 17:10-18:10 きッズ体育教室 月謝 3,200円 	
				8月8日,22日,29日 18:15-19:15 きッズチアⅡ 月謝 2,400円 		
夜	8月5日,26日 20:15-21:15 リラックス・ヨガ 1回 500円 	8月で 終了		8月7日,21日,28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 	8月1日,8日,22日,29日 19:45-20:45 ZUMBA 1回 500円 	

★ 教室休講について ★

8月12日(月・振休)とお盆期間8月13日(火)～8月15日(木)は、
すべての教室を休講とさせていただきます。何卒ご了承くださいませよう、お願いいたします。

★ 8月限定！小学生参加者募集中 ★

体育の世界に飛び込もう！
短期体育教室

期間/8月27日(火)～30日(金)
時間/10時30分～11時30分
対象者/小学生
参加費/3,000円(4回分)
内容/跳び箱、縄跳び、鉄棒など

親子で挑戦!!手打ち茶そば
親子で茶そばづくり

日付/8月10日(土)
時間/11時～13時
対象者/小学生とその保護者
参加費/800円(1名当たり)




▼ 8月の休館日 ▼


19日(月) 20日(火)

※お盆は通常営業いたします

【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



指定管理者  シンコースポーツ九州株式会社