

ゆめいあ★だより



今年のスタートダッシュはうまく切ることができましたか？

「二月は逃げる」と言われるほど、あっという間に過ぎ去っていきます。

忙しい時期かと思いますが、トレーニングに、浴室に、リラクゼーションに、是非お越しく下さい♪



2月24日
(月・振休)

身体のゆがみ測定会

肩こり、腰痛、猫背などに悩んでいる方は、筋バランスが原因かもしれません。この機会にぜひ、身体のゆがみ測定をして、原因を探ってみませんか(〇) / お問い合わせ・お申込みは、ゆめいあ1階事務室、または☎73-9280まで♪

対象/高校生以上

時間/9時~19時

※所要時間20分程度



※税込・結果説明込み

測定料/1,500円

①受付をする(予約者優先。当日受付可。)

②3Dセンサーカメラで撮影

③測定結果の説明

④改善運動の提案



身体の軸を整え、姿勢改善が期待できる

ヨガ教室のご紹介



開講日については、裏面の教室カレンダーをご覧ください！



リラックス・ヨガ

月曜日
20:15~21:15
当日 500円



自律神経を整え、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。

ベーシック・ヨガ

火曜日
11:30~12:30
当日 500円

初心者も安心な基本的なヨガです。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。



リフレッシュ・ヨガ

第1~4土曜日
19:45~20:45
月謝 3,700円



中強度の軽く汗をかける、心身爽快なヨガです。程よい運動強度で、心も体もリフレッシュしましょう。

★ 2月 教室カレンダー ★

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:30~11:15 Let'sサーキット 11:30~12:00 THE☆ストレッチ 19:45~20:45 リフレッシュ・ヨガ
2					7	8
	10:30~11:15 かんたんステップ	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ポール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		19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA	17:10~18:10 きっず体育	19:45~20:45 リフレッシュ・ヨガ
9	10	11	12	13	14	15
	10:30~11:15 かんたんステップ	祝日 建国記念の日 ※教室休講	10:30~11:15 ポール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
				17:10~19:15 きっずチアⅠ・Ⅱ	17:10~18:10 きっず体育	
	20:15~21:15 リラックス・ヨガ			19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA	
16	17	18	19	20	21	22
	休館日		10:30~11:15 ポール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
				17:10~19:15 きっずチアⅠ・Ⅱ	17:10~18:10 きっず体育	
				19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA	
23	24	25	26	27	28	29
	10:30~11:15 かんたんステップ	10:15~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 ポール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
				17:10~19:15 きっずチアⅠ・Ⅱ	17:10~18:10 きっず体育	3/7振替分
	20:15~21:15 リラックス・ヨガ		19:45~20:45 MEGADANZ®	19:45~20:45 ZUMBA		19:45~20:45 リフレッシュ・ヨガ

2月7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
 肩こり・腰痛予防、転倒予防
 参加費:300円

2月29日(土) **おぎARK宣言**
おぎARKウォーキング
 集合時間:8時45分~9時15分
 集合場所:牛津保健福祉センター
 アイル
 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

