

★ゆめいあ★だよい

新キャンペーンが始まります!!!!

利用でもらえる!?キャンペーン

第1回応募締切:平成28年5月31日 21:30

期間中、施設を利用してポイントを集めて応募すると、「ソフトバンクホークス観戦ペアチケット」もしくは「酸素カプセル」利用券「施設利用券」が抽選で当たります!!



抽選で当てよう!!!



期間:平成28年5月1日~平成28年7月31日

ゆめいあのお風呂が温泉に!?

天照ラジウム温泉

人工温泉



4/1より、人工温泉に生まれ変わったゆめいあの浴室。初日から「お湯の感じが今までと違った!」「お湯がなめらかになった!」「今までよりポカポカした!」など、変化を感じて頂いたようで、1週間ほどすると、肩こりや腰痛がなくなったとの声を多数いただきました♪

【効能】

リウマチ・神経痛・冷え症・腰痛・疲労回復・肩こり など

教室参加者募集コーナー!!

★無料体験会実施★

子ども身体づくり教室



期日/5月14.28日、6月11.25日

曜日/土曜日 時間/15:00~16:00

定員/20名 対象/小学生

参加方法/事前予約(TEL可)または当日受付

《健康コーナー》 酸素カプセル編

現在、世界は大気汚染や森林伐採の影響で、酸素はさらに減りつつあります。酸素が減ると地球全体の温暖化が進む、...と同じように、私たちの身体でも、酸素不足が続くと代謝が下がったり疲れがとれなかったりと悪い影響が生じてきます。そんな現代人のために発明されたのが「酸素カプセル」なのです。



30日間使い放題(フリーパス券) : 6,800円

価格 : 30分コース 1,650円・60分コース 2,750円

酸素カプセル Q&A

Q1.どんな効果がみこめるの?

A.代表的なもので疲労回復、アンチエイジングやダイエットなどの美容効果。

Q2.どのくらいで効果が出る?

A.個人差はありますが、初回から疲労回復などの効果を実感する方がほとんどです。

Q3.耳抜きができない時はどうすればいいの?

A.耳抜きが苦手な方は、つばを飲み込んだり、あくびをしたりしてみてください。
耳抜きサポート機能(耳抜きボタン)もあり、気圧を下げることも可能です。

スタジオ レッスンプログラム

◆◆◆トレーニング室利用者なら誰でも参加可能◆◆◆

●教室の参加申込みは、当日先着順です。●教室受付は、各教室の30分前からスタジオ入口で行います。

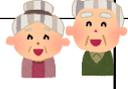
	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~11:15 ステップ	10:30~11:15 ZUMBAステップ	10:30~11:15 ボールフィットネス	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 ヒーリングヨガ 11:30~12:00 GoGoサーキット
昼			14:00~14:45 はじめてのヨガ	14:00~14:45 ロコモ予防教室		
夜	19:00~19:30 ダンベルエクサ		20:15~20:45 The★エクササイズ	19:25~20:05 ZUMBA		

※指導員の都合により、教室内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

会員制教室 & 回数制教室

◆◆◆スタジオプログラムでは物足りない方にもオススメです◆◆◆

●1階事務所にて参加申し込みが必要です。●教室受付は、各教室の2時間前から1階事務所で行います。

時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	11:30-12:30	ボール&リラックスヨガ	一般 20名	1回 500円	
	19:45-20:45	リラックスヨガ	一般 25名	2,700円	月3回
火	11:30-12:30	フィットネスワ	一般 20名	2,700円	月3回
	17:00-17:45	きッズJ-POPダンス	幼稚園~小学生 15名	2,250円	月3回
	19:45-20:45	ZUMBA	一般 30名	1回 500円	
水	11:30-12:30	姿勢改善教室	一般 15名	9,000円	全10回
	19:00-20:00	HipHop	中学生~一般 30名	3,600円	月4回
木	10:30-11:30	ママ★フィットネス	一般 20名	1回 500円	第1・3木曜日
	11:30-12:30	バレエストレッチ	一般 20名	3,600円	月4回
木	17:10-18:10	きッズアA	幼稚園~小学生 15名	2,400円	月3回
	18:15-19:15	きッズアB	小学生(経験者) 15名	2,400円	月3回
	20:15-21:15	Bodyメイキング	一般 10名	12,000円 (トレーニング室利用券付)	全10回
	10:30-12:00	認知症予防教室	一般 30名	1回 300円	第3金曜日
金	11:30-12:30	ピラティス 	一般 20名	1回 500円	第1・3金曜日
	16:30-17:15	きッズダンス(初級)	幼稚園~小学生 15名	3,000円	月4回
	17:20-18:20	きッズダンス(中級)	小学生 15名	3,200円	月4回
	18:25-19:25	きッズダンス(上級)	小学生~中学生 20名	3,200円	月4回
土	19:45-20:45	パワーヨガ	一般 20名	1,800円	第2・4土曜日

5月の休館日

16日(月)17日(火)

【休館日】 毎月3回目の月曜日とその翌日
(祝日の場合はその翌日と翌々日)

【開館時間】 10:00~21:30



◆◆◆お問合せ先◆◆◆

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

【ホームページ】 <http://ssk-mikazuki.com>

小城市三日月町長神田2312-3 TEL(0952)73-9280

