



キャンペーン実施中!!!!

抽選で当てよう!!  
 利用でもらえる!? キャンペーン

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!!



第2回応募締切  
 平成28年6月30日



期間:平成28年5月1日~平成28年7月31日

浴室浴槽工事についてお知らせ

浴室改修工事

工事期間:7月~8月

日頃より、ゆめいあをご利用いただき誠にありがとうございます。  
 7月~8月期間中、男女浴室の改修工事を予定しております。  
 工事期間中は、男女浴室がご利用できません。  
 皆様には、ご不便・ご迷惑をおかけ致しますが、安心・安全・清潔な浴室提供の為、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。



入浴できません



教室参加者募集コーナー!!



期日/ 6月11.25日 ★無料体験会実施

時間/15:00~16:00 子ども身体づくり教室

曜日/土曜日 対象/小学生 定員/20名

(※当日先着順)

ママ★フィットネス

期日/ 6月2・16日

曜日/第1・3木曜日 時間/10:30~11:30

定員/20名 (※当日先着順) 費用/各回500円



認知症予防教室

期日/ 6月17日 時間/10:30~12:00

曜日/第3金曜日 定員/30名 費用/300円

(※当日先着順)

内容/ストレッチ運動や簡単な筋力運動、音楽に合わせた運動



《健康コーナー》酸素カプセル編~パート2~



当施設スタッフも愛用中♪

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

ゆめいあスタッフSさんの利用例

利用目的: 疲労回復

利用時間: 60分コース

利用頻度: 週2日

~酸素カプセル利用の感想~

利用直後の体の変化はあまり感じれなかったです。効果が分かり始めたのは、使い始めて3回目ごろからです。酸素カプセル使用の翌朝目覚めがよくなり、体幹も疲れが取れた感じになりました。今では、健康管理のツールの一つとなりました。

※効果には個人差があります。

# 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
土	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-ヨガ	一般	20名	1,800円	第2・4土曜日

## 6月の休館日

### 20日(月)21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

