



★ゆめいあ★だより

キャンペーン実施中!!!!

第3回応募締切★平成28年7月31日



利用でもらえる! キャンペーン

抽選で当てよう!! 7月迄!

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!!

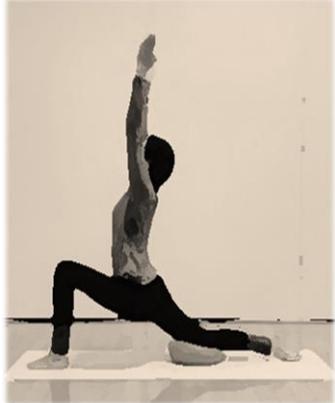
期間:平成28年5月1日~平成28年7月31日

期日/ 7月14・21・28日
時間/20:15~21:15
回数/全3回 曜日/木曜日
定員/15名 費用2,700円

★7月限定★ 参加者募集中!!

ボディケア教室

- 第1回 リンパドレナージュヨガ
~リンパの流れを促す~
- 第2回 陰ヨガ
~身体の深部まで伸ばす~
- 第3回 体幹トレーニング
~バランスディスクを使用し体幹を鍛える~



ボディケア会



疲労回復にリンパドレナージュ!!
疲れが取れないとお悩みの方
是非ご参加ください♪

期日/ 7月22日(金)
時間/11:30~12:30
定員/20名 (※当日先着順)
費用/ 500円

リンパドレナージュ&リンパの流れを促すストレッチヨガで身体のケア実施

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~9月中旬



工事期間は、前後する場合がございます。予めご了承ください。

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~9月中旬まで、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。

短期 子ども運動教室

小学生を対象とした夏の短期教室♪

期日/ 8月8.9.10日
時間/15:00~16:00
定員/20名
費用/2,000円

走って跳んで転がって
身体を動かす楽しさを感じよう♪

★第2部★

期日/ 8月17.18.19日
時間/15:00~16:00
定員/20名
費用/2,000円

★第1部★

ママ★フィットネス

期日/ 7月7日(木) 時間/10:30~11:30
定員/20名 費用/各回 500円
(※当日先着順)



認知症予防教室

期日/ 7月15日 時間/10:30~11:30
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





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 |
| 金 | 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 | ボディケア教室 | 一般 | 15名 | 2,700円 | 全3回 |
| | 10:30-11:30 | 認知症予防教室 | 一般 | 30名 | 1回 300円 | 第3金曜日 |
| 土 | 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 |

7月の休館日

19日(火) 20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

