



★ゆめいあ★だより



新教室Start!!!!

きっずバレエ

無料体験会

8月27日(土)

14:00~15:00

対象/ 3~9歳



何百年もの間、世界中で愛され続けているバレエを通じ、豊かな表現力、集中力、協調性を身につけます。

浴室浴槽改修工事についてのお知らせ

工事期間:7月6日~9月中旬

上記期間中、浴槽改修工事の為、浴室利用は出来ません。大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承ください。



「とにかく引締めたい!!」そんな方に **Bodyメイキング** おすすめの教室です。

期間/8月18日~10月27日 (木曜日)

時間/20:15~21:15 回数/全10回

定員/10名(先着順) 費用/12,000円

★トレーニング室利用券付★

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 (3回分)

★第1部★

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 (3回分)

期日/ 8月17・24・31日

★好評につき第2弾★ ※8月1日募集開始!!

時間/11:30~12:30

回数/全3回 曜日/水曜日

定員/15名 費用2,700円 (3回分)

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~



夏休み

(※8月1日募集開始)

小学低学年~中学年向け

きっず体験教室

参加費 (3回) 500円

期日/ 8月17・24・31日

時間/11:30~12:30

★第1回★ 簡単 アイスクリームの作り

★第2回★ 簡単 絵手紙づくり

★第3回★ 簡単 フォトフレームづくり



ママ★フィットネス

期日/ 8月4・18日 (木) 時間/10:30~11:30

定員/20名 費用/各回 500円 (※当日先着順)



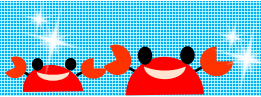
認知症予防教室

期日/ 8月19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	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	 ボディケア教室	一般	15名	2,700円	全3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	Bodyメイキング	一般	10名	12,000円 (トニーク室利用券付)	全10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
	19:45-20:45	パワ-ヨガ	一般	20名	1,800円	第2・4土曜日

8月の休館日

15日(月) 16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

