

# ★ゆめいあ★だより



浴室リニューアルオープンについての

## 浴室リニューアルOpen!!

9月中旬

いよいよ9月中旬、男女浴室の改修工事が終了予定です。リニューアルした「ゆめいあ天照ラジウム温泉」に是非お越しください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

※天候等により、浴室再開日は、前後する場合がございます。予めご了承ください。

9月Start!!

## 新教室Start!!!!

何百年もの間、世界中で愛され続けているバレエを通じ、身体を動かす楽しさや、しなやかな身体と心をつくります。



## きつずバレエ

時間/14:00~15:00 曜日/土曜日

対象/3歳~9歳 費用/6,000円(4回)

## NOSS 日本舞踊エクササイズ

9月Start!!



## 日本舞踊の動きを使った和のエクササイズ

期間/9月16・23・30日

時間/14:00~15:00

回数/全3回

費用/2,700円

定員/20名

## ピラティス



時間/11:30~12:30

曜日/第1・3金曜日

定員/20名 費用/500円

骨格と筋肉をほぐしたり鍛えたりすることで、身体の歪みをとって、健康的な身体をつくります

★女性限定★ (※当日先着順)

## ママ★フィットネス

子育てで忙しいママ必見!!!!

## 運動してリフレッシュ&シェイプアップしましょう!



期日/ 9月1・15日 時間/10:30~11:30

曜日/第1・3木曜日 定員/20名 費用/500円

## ボディケア教室

期日/ 9月7・14・28日

時間/ 11:30~12:30

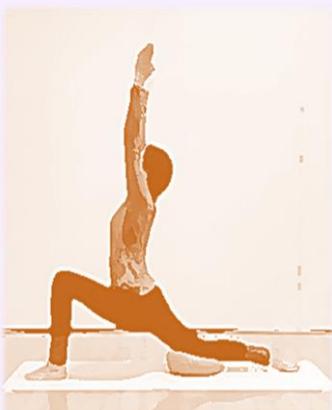
回数/全3回 曜日/水曜日

定員/15名 費用/2,700円

第1回 リンパドレナーージュヨガ  
~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~



## 健康運動教室 **NEW**

時間/14:00~15:00 曜日/毎週火曜日

定員/30名 費用/300円

(※当日先着順)

内容/認知症予防やロコモ予防など、

健康寿命を伸ばすための運動教室です



# 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	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
昼			14:00~14:45 はじめてのヨガ			11:30~12:00 GoGoサーキット
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&リラクソヨガ	一般	20名	1回 500円	
	19:45-20:45	リラクソヨガ	一般	25名	2,700円	月3回
火	11:30-12:30	フィットネスフラ	一般	20名	2,700円	月3回
	<b>NEW</b> 14:00-15:00	健康運動教室	一般	30名	1回 300円	毎週火曜日
	17:00-17:45	きつず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
	14:00-15:00	ロコモ予防教室	一般	30名	1回 300円	毎週木曜日
	17:10-18:10	きつずチアA	幼稚園~小学生	15名	2,400円	月3回
	18:15-19:15	きつずチアB	小学生(経験者)	15名	2,400円	月3回
金	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
	11:30-12:30	ピラティス	一般	20名	1回 500円	第1・3金曜日
	<b>NEW</b> 14:00-15:00	日本舞踊エクササイズ	一般	30名	2,700円	全3回
	16:30-17:15	きつずダンス(初級)	幼稚園~小学生	15名	3,000円	月4回
	17:20-18:20	きつずダンス(中級)	小学生	15名	3,200円	月4回
	18:25-19:25	きつずダンス(上級)	小学生~中学生	20名	3,200円	月4回
土	<b>NEW</b> 14:00-15:00	きつずバレエ	幼稚園~小学生	20名	6,000円	月4回
	19:45-20:45	パワーヨガ	一般	20名	1,800円	第2・4土曜日

**【お知らせ】** **\*\*\*ロコモ予防教室\*\*\***  
 毎週木曜開催中、時間/14:00~15:00  
 「ロコモ予防教室」は、曜日/毎週木曜日  
 9月~時間、場所を 定員/30名 費用/300円  
 変更して実施となります。

## 9月の休館日

# 20日(火)21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