



# ゆめりあ★だより



## キャンペーン情報!!!!

### 抽選で当てよう!! 利用でもらえる!? キャンペーン

期間:平成29年4月1日~平成29年6月30日

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



- 第1回応募締切 平成29年4月30日 21:30
- 第2回応募締切 平成29年5月31日 21:30
- 第3回応募締切 平成29年6月30日 21:30

※当選発表は翌月1日に館内に掲示いたします!!  
当選者は1階事務室までお越しください♪

## イベント情報!!!!

### ゆめりあ オンステージ

春分の日 mon. 3.20, 2017

\* 10:00 a.m. - 15:00 p.m.

ステージ発表

教室体験会

癒しコーナー

フードコーナー



サガテレビ  
1万人の  
維新プロジェクト  
もやってくる!!  
(10:30~13:00頃)

※教室体験会の事前予約は必要ありません。  
※当日は市役所へ駐車をお願いいたします。

## ラウンドフィットネス®

3月でゆめりあのラウンドフィットネス開設から1年になります!!

ラウンドフィットネスは、基礎代謝量アップ・脂肪燃焼・筋力アップ・心肺機能向上などに効果があります。

興味がある方はお気軽にゆめりあスタッフまでお声かけください(^^) /

みんなで楽しく運動することができるラウンドフィットネスをぜひ活用してみませんか♪?

## 新商品入荷!!!!

ゴムの弾力性を利用してストレッチや筋力運動が可能です  
~セラバンドでメリハリボディを手に入れよう~

## セラバンド

Thera-Band



黄.赤 **1,000円**(税込) / 緑.青 **1,200円**(税込)

強度:黄(少し弱い),赤(ふつうの強さ),緑(強い),青(とても強い)

詳しくはスタッフまで!



# トレーニング室 サービスプログラム



◆◆◆トレーニング室利用中の方専用の教室です◆◆◆

●参加受付を、教室開始の30分前からスタジオ入口で行います。●参加受付は、当日先着順です。

	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		

※インストラクターの都合により、休講または教室内容が変更となる場合があります。 ※祝日は休講いたします。

## 会員制教室 & 回数制教室

◆◆◆サービスプログラムだけでは物足りない方にもオススメです◆◆◆

●1階事務室にてお申し込みください。●各回の参加受付を、教室開始の2時間前から1階事務室で行います。

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	19:45-20:45	リラックスヨガ	一般	25名	月 2,700円	月3回
火	11:30-12:30	フィットネスフラ	一般	20名	月 2,700円	月3回
	14:00-15:00	健康運動教室	一般	20名	1回 300円	毎週 火曜日
	17:00-17:45	きッズJ-POPダンス	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,250円	月3回
	19:45-20:45	ZUMBA	一般	30名	1回 500円	
水	19:00-20:00	HipHop	中学生~ 一般	30名	月 3,600円	月4回
木	11:30-12:30	バレエストレッチ	一般	20名	月 3,600円	月4回
	14:00-15:00	ロコモ予防教室	一般	20名	1回 300円	毎週 木曜日
	17:10-18:10	きッズチアA	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きッズチアB	小学生 (経験者)	15名	月 2,400円	月3回

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
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	月 3,000円	月4回
	17:20-18:20	きッズダンス(中級)	小学生	15名	月 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	月 3,200円	月4回
土	14:00-15:00	きッズバレエ	幼稚園~ 小学生	20名	月 6,000円	月4回
	19:45-20:45	パワーヨガ	一般	20名	月 1,800円	第2・4 土曜日

### サービスプログラムについて

祝日は休講させていただいております。  
予めご了承ください。

※会員制教室は各教室のスケジュールに従います。



## 3月の休館日

# 21日(火)22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

