

ゆめいあ★だより

抽選で当てよう!!
利用もできる!! キャンペーン→START!!

☆ポイントの貯め方☆

- ・浴室利用・・・1ポイント
- ・トレーニング室利用・・・1ポイント
- ・電子浴、ソーラーチ、酸素カプセル、アルファ、ウォーターマッサージ・・・それぞれ1ポイント

☆応募条件☆

A賞:ソフトバンク観戦ペアチケット→30ポイント

B賞:酸素カプセル60分無料券→20ポイント

C賞:施設利用券(5回分)→10ポイント

希望の賞のポイントを貯めて
2階受付横の抽選BOXへ応募してください♪



※ポイントカードを紛失した場合、再発行はできません。
※当選発表まで引換券を無くさないよう保管をお願いします。

新教室情報!!

ヨガ～姿勢・健康～

対象/一般(高校生以上)

時間/19:45～20:45

曜日/月曜日

回数/月3回

定員/25名

月謝/2700円

募集中



ひめトレ

対象/一般(高校生以上)

時間/11:30～12:30

曜日/金曜日

回数/2回(第2・4)

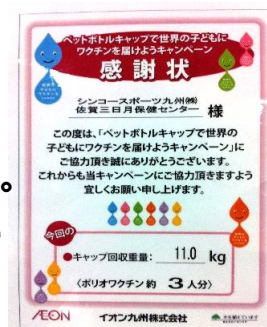
定員/15名

募集中



感謝状いただきました!!

皆様のご協力により今年度中に集まったペットボトルキャップは、ポリオワクチン約3人分(回収重量11kg)という結果になりました。
今後も私たちにできる事を継続してまいりますので、ご協力よろしくお願いいたします。
感謝状は、1階自動販売機横に掲示しております。



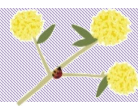
ゆめりあ 食堂 元気

【営業時間】 月～土曜日 10:00～14:00 祝日も営業いたします!
【店休日】 日曜日 および 正月、お盆、ゴールデンウィーク
【お問い合わせ】 0952-73-1300 または 090-9596-5472

- ▶ 小城市内の**弁当配達**承ります!
- ▶ **宅配弁当定期便**のお申し込み受付中!
月～土曜日の昼食と夕食をお届けします!
日替弁当480円、おかずのみ430円



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
	11:30～12:15 生活筋力向上サーキット		11:30～12:15 生活筋力向上サーキット			11:30～12:00 GoGoサーキット
昼			14:00～14:45 はじめてのヨガ			
夜	19:00～19:30 ダンベルエクサ		20:15～20:45 たのしくサーキット	19:30～20:15 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	ラウンドフィットネス利用付き 14:00-15:00	健康運動教室	一般	20名	1回 300円	毎週 月曜日
	19:45-20:45	ヨガ～姿勢・健康～	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
	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
	ラウンドフィットネス利用付き 14:00-15:00	口コモ予防教室	一般	20名	1回 300円	毎週 木曜日
	17:10-18:10	きッズチアⅠ	幼稚園～ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きッズチアⅡ	小学生 (経験者)	15名	月 2,400円	月3回
金	11:30-12:30	ピラティス	一般	20名	1回 500円	第1・3 金曜日
	11:30-12:30	ひめトレ	一般	15名	月 1,800円	第2・4 金曜日
	16:30-17:15	きッズダンス(初級)	幼稚園～ 小学1年生	15名	月 2,250円	月3回
	17:20-18:20	きッズダンス(中級)	小学2～ 4年生	15名	月 2,400円	月3回
土	18:25-19:25	きッズダンス(上級)	小学5～ 6年生	20名	月 2,400円	月3回
	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

教室開催日変更について

健康運動教室が火曜日から月曜日に

変更になっていますので間違えのないようご注意ください。



4月の休館日
17日(月)18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

