

# ゆめりあ★だより



## ゆめりあトレーニングコーナーの紹介!!

ゆめりあは、多種多様な運動器具を取り揃えております。  
そのなかでも、今回オススメしたい運動コーナーは、、、  
**ラウンドフィットネスコーナー**です!

**8月号の小城市報にも掲載決定!** 有酸素運動と筋力運動を交互に実施するサーキット運動です!  
**運動初心者**でも、**アスリート**でも**使い方を変えることで運動効果は抜群!**  
是非、ご利用してください!

その他にも、**ストレッチコーナー**や**フリーウエイトコーナー**や**有・無酸素マシンコーナー**等がゆめりあには御座います!  
詳細などは、ゆめりあまでお問い合わせください☎72-9280

## 有酸素マシン 無酸素マシン



## トレーニングコーナー風景

## ラウンドフィットネス フリーウエイト

## 教室参加者募集コーナー!!

ひとつのポーズを  
3~5分かけて行い、  
リラックス効果が  
期待できます。

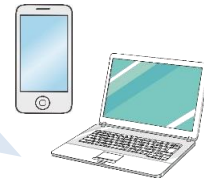


## 陰ヨガ

期日/ 第1土曜日  
(7・8・9月限定)  
時間/ 19:45~20:45  
定員/ 25名(先着順)  
対象/ 高校生以上  
参加費などはゆめりあまでお問い合わせ下さい

ゆめりあ **無料**  
でインターネット♪

- ・スマートフォン
- ・iPhone
- ・パソコン 等



## Wi-Fi導入



詳しい  
接続手順は  
↓こちら↓



## パワーヨガ

期日/ 第2・4土曜日  
時間/ 19:45~20:45  
定員/ 15名  
対象/ 高校生以上  
参加費などはゆめりあまでお問い合わせ下さい

柔軟性を高めながら、  
体幹を鍛えます。



## ★物販情報★

新商品 大好評  
**COMOパン**  
入荷しました!!!!



## きっずダンス

### 初級

【幼稚園~小1年生】  
基礎を中心に  
楽しみながら♪



### 中級

【小2~4年生】  
練習も振り付けも  
少しずつレベルアップ!



### 上級

【小5~6年生】  
中級からさらに  
レベルアップ!  
友達と振付づくり  
にも挑戦!

※体験、詳細などはゆめりあまでお問い合わせください

### ここが違う!COMOパン


- ①他のパンに比べて高い栄養価です。
- ②3日間かけて長時間熟成発酵させます。
- ③甘さと酸っぱさが程よくミックスされた  
独特の風味プラス多層構造のため  
口どけが良く柔らかいです。
- ④保存料無添加でおいしさ長持ちです。
- ⑤35日~1年という長期保存が可能です。



# 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◆◆◆

●参加受付は、当日先着順です。教室開始の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 GoGoサーキット
昼			11:30~12:15 生活筋力向上サーキット			11:30~12:00 THE☆ストレッチ
			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

- 1階事務室にて事前に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。
- 会員制の教室は、教室前後のトレーニング室利用が無料になります。(回数制の教室は別途料金がかかります。)

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	19:45-20:45	ヨガ~姿勢・健康~	一般	25名	月 2,700円	月3回
	11:30-12:30	フィットネスワ	一般	20名	月 2,700円	月3回
火	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	毎週
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
	17:10-18:10	きッズアI	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きッズアII	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	15名	1回 500円	第1・3週
	11:30-12:30	ひめトレ	一般	15名	月 1,800円	第2・4週
	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
	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
土	14:00-15:00	きッズバレエ	幼稚園~ 小学生	10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週

**会員制教室の無料体験が可能です!!**  
**興味がある方は1度体験してみませんか?**  
**申込みや詳細については、1階事務所または**  
**お近くのスタッフへお気軽にお声かけ下さい!!**


**7月の休館日**  
**18日(火)19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