



# ゆめりあ★だより



## 教室参加者募集コーナー!!

フラダンスのステップやハンドモーションを使った有酸素運動です。ゆったりした音楽に身を任せ、優雅に舞います。



### フィットネスフラ

時間/11:30~12:30 曜日/火曜日

対象/高校生以上 月謝/2,700円

## お盆期間：8月14日~15日は全教室休講

リズムトレーニングを中心に、自由な振り付けで楽しく踊るレッスンです。



### HipHop

時間/19:00~20:00 曜日/水曜日

対象/中学生~一般 月謝/3,600円

## アスリート紹介コーナー

名前：堤 啓輔 選手  
競技：ボートレーサー  
(競艇選手)  
登録番号：4778  
出身：小城市三日月町



~堤選手から一言~

社会人時代、体づくりのため  
トレーニング室でよく走り込んでいました！  
笑  
今も帰省した際、ゆめりあを利用しています！  
競艇に興味がある方、応援よろしくをお願いします。



## パーソナルトレーニングモニター募集!!



実施期間：8月1日~9月30日(2か月間)  
実施内容：『運動と栄養とセルフケアの実施』  
参加対象：データ提供に同意していただける方  
参加費用：期間内無料  
参加募集人数：先着10人  
※詳しくはゆめりあまでお問い合わせください。

## ゆめりあ浴室情報!!!!

### 浴室リニューアル1周年!

~天照人エラジウム温泉~

9月15日(金)ボディケア会開催!!!

詳しくはゆめりあまでお問い合わせください

8月10日は  
あひる風呂 です!!



可愛いあひるに  
癒されてください♪

# 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
夜			14:00~14:45 はじめてのヨガ			19:30~20:15 ZUMBA
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			

※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
火	11:30-12:30	フィットネスワ	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
水	19:45-20:45	ZUMBA	一般	30名	1回 500円	毎週
	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
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	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

月謝制教室を休会または退会する場合は  
休会届・退会届の提出が必要になります。  
申込みは、ゆめりあ 1階事務所までお越しください。  
また、急用等で教室を欠席される場合は、  
ゆめりあまで電話連絡をお願いいたします。

※重要!! 会員制教室参加者様へお願い!! →

## 8月の休館日

### 21日(月)22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

