



ゆめいあ★だより



浴室リニューアル1周年 9月15日(金)

10時～18時

♪ポティケア会情報♪

場所: 2階サロンの周辺

時間: 第1部 11時30分～12時00分

第2部 15時00分～16時00分

ポティケア会開催

当日限定開催! リンパヘルスケア協会による
7コイン(500円)ポティケアもあります♪

ストレッチポール気持ちいいよ♪ ソラークも無料で体験できる♪

9月10日は
青みかん風呂です!!
柑橘の香りに
癒されてください♪

第2回 ピークアボディ測定会



～体験者の声～

- ・自分の体について知れてよかった
- ・効率の良いトレーニングができそう
- ・思ったより歪んでいてビックリした

開催日: 10月22日(日)

開催時間: 10時30分～21時00分

測定料金: 1,500円(税込・結果説明込)

定員人数: 40名

受付開始: 8月23日(水)

※ゆめいあ1階事務室(0952-73-9280)にお申込みください。



★カラダ美人になる方法★私も、なれる!?

第1回 あなたは大丈夫?正しい姿勢を目指す!

皆さんは座っている時、立っている時の姿勢を意識したこと
ありますか?実は、知らぬ間に猫背になっているかも?!
少しでも正しい姿勢に近づくために、
一時的に正しい姿勢に戻す意識を持ちましょう!



猫背予防のストレッチ!!

各種目 20秒～30秒 呼吸を止めずに・筋肉を意識して♪

☆大臀筋☆



☆ハムストリングス☆



9月号より、『カラダ美人になる方法』を担当する松本です!
注目の?!第1回目は、姿勢についてです!
姿勢改善にストレッチ運動をしませんか?
興味がある方は、担当教室に是非ご参加ください♪

松本先生の担当教室(^^)

月: ダンベルエクサ

土: GoGoサーキット

土: THE☆ストレッチ

一緒に頑張りましょう♪



TRスタッフ: 松本奈穂子

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にて行ないます。

※ラウンドフィットネス®の参加受付は、トレーニング室カウンターにて行ないます。

	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
	11:30~12:00 ラウンドフィットネス®		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
昼			13:15~13:45 ラウンドフィットネス®			
			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	19:45~20:15 ラウンドフィットネス®	

※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	フィットネスフラ	一般	20名	月 2,700円	月3回
	17:00-17:45	きつずJ-POPダンス	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,250円	月3回
	19:45-20:45	Z U M B A	一般	30名	1回 500円	毎週
水	19:00-20:00	H i p H o p	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	きつずチアⅠ	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きつずチア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	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	きつずダンス(初級)	幼稚園~ 小学1年生	15名	月 2,250円	月3回
	17:20-18:20	きつずダンス(中級)	小学2~ 4年生	15名	月 2,400円	月3回
	18:25-19:25	きつずダンス(上級)	小学5~ 6年生	20名	月 2,400円	月3回
土	14:00-15:00	きつずバレエ	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

◆教室終了のお知らせ◆

誠に勝手ではございますが、9月度(上半期)をもちまして、生活筋力向上サーキットとピラティス教室を終了いたします。ご参加いただきました皆さまには、厚く御礼申し上げます。

9月の休館日

19日(火)20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

