

# ゆめりあ★だより

## ゆめりあ オンステージ ＝春の陣＝

2017.3.20.mon 10:00-15:00



♪きっずダンス♪

体験  
できます!!



★きっずチア★

詳細は、ゆめりあ  
1階事務所で  
お問い合わせ下さい。

7-コーナー

癒しコーナー

↓最新情報はここから♪↓



WEB



FaceBook



LINE

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

佐賀県小城市三日月町長神田2312-3

TEL.0952-73-9280

FAX.0952-73-9282

### さが桜マラソン 出場者応援キャンペーン!! を始めます!!!

キャンペーン期間中(平成29年2月1日～平成29年3月19日)に  
酸素カプセルフリーパスカード(¥6,800)をご購入いただくと、  
購入日から30日間ソーラーチも使い放題になる  
「酸素カプセル **スペシャル** フリーパスカード」  
を発行いたします♪



※ 受付で「さが桜マラソンに出場します」と言っていたら、  
今お持ちのカードも、スペシャルカードと交換いたします!!



どちらも30日間使い放題♪



酸素カプセル(60分2,750円)

+



ソーラーチ(14分220円)

### New!! 置いて帰ロッカー!!

置いて帰ロッカーとは、シューズや着  
替え、プロテイン、お風呂セット等々、  
自由に物を置いて帰れる自分専用の  
ロッカーです。  
皆様、ぜひ置いて帰ロッカーを利用し  
て荷物の持ち運びを楽にしませんか  
('O')?

期間:30日(休館日を除く)

料金:800円

受付場所:1階事務所

### 変わり風呂



今月は…りんご風呂♪♪  
効能:疲労回復  
冷え性の予防・改善  
美肌効果



# スタジオ レッスンプログラム



◆◆◆トレーニング室利用者なら誰でも参加可能月◆◆◆

●教室の参加申込みは、当日先着順です。●教室受付は、各教室の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 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		

※指導員の都合により、教室内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。



## 会員制教室 & 回数制教室



◆◆◆スタジオプログラムでは物足りない方にもオススメです月◆◆◆

●1階事務所にて参加申し込みが必要です。●教室受付は、各教室の2時間前から1階事務所で行います。

	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	きっずJ-POPダンス	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,500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
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	口コモ予防教室	一般	20名	1回 300円	毎週 木曜日
	17:10-18:10	きっずチアA	幼稚園~ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きっずチアB	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
	16:30-17:15	きっずダンス(初級)	幼稚園~ 小学生	15名	月 3,000円	月4回
	17:20-18:20	きっずダンス(中級)	小学生	15名	月 3,200円	月4回
	18:25-19:25	きっずダンス(上級)	小学生~ 中学生	20名	月 3,200円	月4回
土	14:00-15:00	きっずバレエ	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

ゆめりあきっず教室生徒大募集!!



体験会随時受付中♪  
ゆめりあまでお問い合わせください♪



## 2月の休館日

### 20日(月)21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