

ゆめいあ★だより

今年も残すところあと1か月となりましたね。

大掃除、クリスマス、お正月の準備など、皆さん忙しくなる時期ではありますが、

ぜひゆめいあへご来館くださいね！

スタッフ一同、心よりお待ちしております\(^v^)/



お楽しみ抽選会へのたくさんのご参加
ありがとうございました！

当選番号は、**1階中央ホール**に
掲示しておりますので、ご確認ください。



教室紹介★

香りヨガ

限定

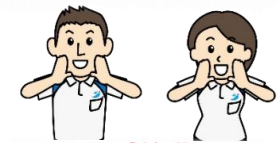
日付/12月12, 19日(水)

対象/一般(高校生以上)

定員/30名

時間/19時30分~20時30分

参加費/1回500円



景品の引換期間は

12月28日(金)までです！

当選者は、引換券を持って、

ゆめいあ1階事務室へお越しください



アークトレーナーって知ってますか？

☆マシーン一台で3種目できる優れもの☆

- ①傾斜角度が低い場合は、
クロスカントリースキーのような動き。
膝や腰への負担が少なく運動可能！
 - ②傾斜角度が中間レベルでは、
エリフティカル(楕円形)のような動き。
ウォーキングに近い動きで消費量はウォーキング以上！
 - ③傾斜角度が大きい(高い)場合は、
踏み台昇降運動のような動き。
下半身強化・筋持久力向上が期待！
- ◎下半身を大きく動かすことで多くのエネルギーを使うので**ダイエットに効果的！**



冬休みきつず教室

募集中

日付/12月25日(火) 年賀はがき作り

26日(水) 年越しそば作り

27日(木) 凧作り

対象/小学生

定員/15名

時間/10時30分~12時

参加費/1回800円(3回参加で割引あり)



有資格者による

パーソナル指導

1月開始

予約受付開始/1月2日(水)

※完全予約制

指導料/30分 1,500円

※別途施設利用料等の実費負担あり



▲ヒートショックに注意▲

ヒートショックとは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのことです。特に冬場は起こりやすく、命に危険が及ぶこともあります。

- ・入浴前に十分な水分を補給する
- ・湯船に浸かる時間は10分以内にする

などを心掛けて対策しましょう\(^o^)/



教室の詳細についてはゆめいあまでお問い合わせください

年末年始の休館日

12月29日(土)~1月1日(火)

★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	12月で閉講 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 12月で閉講 10:30-11:30 【回】 ママ☆フィットネス (第1,3木曜日)	10:30-11:15 かんたんエアロ	10:30-11:15 Let'sサーキット
		11:30-12:30 【会】 フィットネスフラ	NEW! 11:30-12:30 【回】 ナチュラルスタイルヨーガ	11:30-12:45 【会】 バレエストレッチ	11:30-12:30 【回】 からだ改革	11:30-12:00 THE☆ストレッチ
昼			14:00-15:00 【回】 コン活! 身体すっきりコンディショニング	NEW! 14:00-15:00 【回】 ベーシック・ヨガ		13:00-15:10 【会】 きっずバレエ
				17:10-19:15 【会】 きっずチア	15:30-18:10 【会】 きっず体育教室	
夜		12月で閉講 19:45-20:45 【回】 ZUMBA	12月12日, 19日閉講 19:30-20:30 【回】 香りヨガ	19:45-20:45 【回】 ZUMBA		
			19:45-20:45 【回】 ファイティング☆ビート			

【回】…回数制教室 【会】…会員制教室

★ 会員制教室一覧 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
火	11:30-12:30 (60分)	フィットネスフラ	高校生以上	20名	月謝 2,700円	月3回
木	11:30-12:45 (75分)	バレエストレッチ	高校生以上	20名	月謝 4,500円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	きっずチアⅠ	年少～小学生	満員御礼	月謝 2,400円	月3回
	18:15-19:15 (60分)	きっずチアⅡ	小学生(経験者)	15名		
金	15:30-16:30 (60分)	きっず体育教室(幼)	年少～年長児	20名	月謝 3,200円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	きっず体育教室(小)	小学生	20名		
土	13:00-14:00 (60分)	きっずバレエⅠ	3歳～小学1年生	15名	月謝 6,000円	月4回
	14:10-15:10 (60分)	きっずバレエⅡ	小学2年生以上			

★ 回数制教室一覧 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料
火	19:45-20:45 (60分)	12月で閉講 ZUMBA	高校生以上	30名	1回 500円
水	11:30-12:30 (60分)	NEW! ナチュラルスタイルヨーガ	高校生以上	30名	
	14:00-15:00 (60分)	身体すっきりコンディショニング コン活!	高校生以上	30名	
	19:30-20:30 (60分)	12月12日, 19日閉講 香りヨガ	高校生以上	30名	
	19:45-20:45 (60分)	ファイティング☆ビート	高校生以上	20名	
木	10:30-11:30 (60分)	12月で閉講 ママ☆フィットネス (第1・3木曜日)	ママ(子連可)	20名	
	14:00-15:00 (60分)	NEW! ベーシック・ヨガ	高校生以上	30名	
	19:45-20:45 (60分)	ZUMBA	高校生以上	30名	
金	11:30-12:30 (60分)	からだ改革	高校生以上	20名	
火水木	10:30-12:00 (90分)	12月25日, 26日, 27日閉講 冬休みきっず教室	小学生	15名	

年始の教室は、1月4日(金)より開講いたします。

最新の情報は、左のQRコードにてご確認ください。



▼ 12月の休館日 ▼

17日(月) 18日(火)

【年末年始】12月29日(土)～1月1日(火)

【休館日】毎月3回目の月曜日とその翌日
(祝日の場合は翌平日とその翌日)

【利用時間】10:00～21:30
(最終入館 21:00)

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

TEL 0952-73-9280 FAX 0952-73-9282



夢膨らむ
笑顔あふれる
小城市三日月保健福祉センター



指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社