

ゆめいあ★だより

2018年の抱負はもう決まりましたか？「事始め」と呼ばれる1月2日に物事を始めると縁起が良いということで、この日に目標や抱負などを文字で書き表して少しでも理想の自分に近づけようと始まったのが「書初め」らしいです。ゆめいあでは今年も毛筆による書初め会を開催しますので、お気軽にご参加くださいね♪



新春特別企画

第一弾

最大20%値引き!

【平成30年1月2日(火)~14日(日)】

お年玉セール!!!!

酸素カプセル使い放題



¥6,800円(税込)がなんと!

¥5,440円(税込)

フォームローラー



¥7,020円(税込)がなんと!

¥5,640円(税込)

リストストラップ



¥1,800円(税込)がなんと!

¥1,500円(税込)

★ きっず教室 参加募集 ★

まっずおやつ作り教室



白玉おしるこ

もちもち蒸しパン



チョコカットケーキ

期日/ 1月13日(土), 2月10日(土), 3月10日(土)

時間/ 14:00~16:00 対象/ 小学生(保護者付添可)

費用/ 1,500円 参加方法/ 事前予約(TEL可)

持ってくるもの/ エプロン、三角巾、室内スリッパ、飲み物 等



まっず運動教室

期日/ 1月6日(土), 13日(土), 20日(土), 27日(土)

時間/ 15:00~16:00 対象/ 小学生

費用/ 3,000円 参加方法/ 事前予約(TEL可) ※当日受付可

トレーニング室スタッフ: 松本奈穂子の実践記

★カラダ美人になる方法★私も、なれる!?

第3回 たったの1分!?! 猫背改善体操に挑戦!!

Before (通常時)

After (ストレッチ後)

③前傾している
②背中が丸くなっている
①肩が前に出ている

③後ろにたがった
②背中が真っ直ぐになった
①肩が後ろに下がった



①寄せて
②下げて
③上げて
④吸う

この体操をたったの1分行っただけで、肩が後ろに下がり、無意識でも背筋がきれいになったので、驚きました!簡単な体操なので、いつでもどこでも出来るのがとても良いです!これを続けると、きれいな姿勢になり、カラダ美人に近づけるかも!?

監修: 健康運動指導士 田代貴也 (コン活!担当)

◆ アスリート紹介 No.2 ◆

松本 健太郎 さん

佐賀県小城市三日月町出身
プロサッカー選手・ポジションMF

スピードに乗ったドリブルが武器。
左サイドハーフを得意ポジションとし、
チャンスメイクや切り込んでのシュートが持ち味。
また、威力のある無回転シュートは、大学でもトップクラスの評価を受けている。
2016年デンソーカップ九州大学選抜メンバー。
幼い頃からの夢を叶え、プロサッカーチーム「ファジアーノ岡山」へ加入!

<松本選手からのコメント>

夢が叶ったのは、多くの人の支えのおかげだと感謝しています。

「小城市出身のプロサッカー選手」として、誇りと責任をもって精一杯頑張るので、応援よろしくお願いします!

★ 教室カレンダー ★

	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 Let'sサーキット
	11:30-12:30 【回】コン活!	11:30-12:30 【会】フィットネスフラ	11:30-12:30 【回】生活筋力向上®	11:30-12:30 【会】バレエストレッチ	11:30-12:30 【会】ひめトレ	11:30-12:00 THE☆ストレッチ
昼			14:00-14:45 はじめてのヨガ	14:00-15:00 【回】ロコモ予防教室		14:00-15:00 【会】きっずバレエ
		17:00-17:45 【会】きっずPOPダンス		17:10-19:15 【会】きっずチア	16:30-19:25 【会】きっずダンス	 http://sek-mkzankik.com/ 0952-73-9280
夜	19:00-19:30 ダンベルエクサ		19:00-20:00 【会】HipHop	19:30-20:15 ZUMBA		
	19:45-20:45 【会】ヨガ ～姿勢・健康～	19:45-20:45 【回】ZUMBA	20:15-20:45 たのしくサーキット			【回】...回数制教室 【会】...会員制教室

最新の教室開催予定と「教室紹介」は、ウェブで。

❀ 新春特別企画 ❀

会員制教室新規入会者に限り、

1月分月謝無料!!!!

※適用条件が御座います。詳しくはお問い合わせください。



別紙で配布している教室紹介で、教室の内容を紹介しています

▼ 1月の休館日 ▼

15日(月) 16日(火)

【年末年始】12月29日(金)～1月1日(月)

【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