

ゆめいあ★だより



寒さも少しずつ緩み始め、春の訪れを感じられるようになってきましたね。
 皆さんは、お出かけや旅行、お花見など、春の計画は立てていますか(〇〇)?
 その他にも、暖かくなると習い事や運動など、新しい事にもチャレンジしたくなりますね!!
 あっという間に過ぎる春だからこそ、思い切り楽しんで過ごせたらいいですね♪



* 発表会&マルシェ *

ゆめいあオンステージ

2018. 3. 21 (水・祝)

販売

- ・アクセサリー・雑貨
- ・ピアス・イヤリング
- ・ハーバリウム 等

診断

- ・使命判断
- ・セラピーカードセッション
- ・マヤ歴セッション

手作り体験

- ・グラスアート
- ・アロマスプレー
- ・ハーバリウム

飲食

- ・から揚げ・ポテト
- ・ホットドッグ・ドリンク
- ・酒粕パン・おからクッキー
- ・マフィン・スコーン 等

発表会

- ・ゆめいあキッズシア
- ・ゆめいあキッズダンス
- ・PLUS α (ダンス)
- ・川副シア 等

当日駐車場についてのお願い

イベント当日は、9:00~16:00の時間帯においては、市役所駐車場をご利用くださいますよう、お願い申し上げます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力を賜いますよう、お願いいたします。



湯 人工ラジウム温泉のご紹介!! 湯

ゆめいあの浴槽には、ラジウム鉱石が入っているのはご存知ですか?
 実は、このラジウム成分が発汗作用を促し、血流をよくして
 血液中の老廃物の排出を促進したり、新陳代謝を活発にしたり
 自然治癒力を高めたりする働きがあるんです!

効能・効果

- リウマチ・神経痛・ぢ
- 冷え症・腰痛・疲労回復
- 肩こり・うちみ
- 湿疹肌荒れ等皮膚疾患



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4回 目指せ美脚美人!!

もうすぐ春がやって来ますね♪
 衣替えの時期になり、カラダのラインが気になる季節でもありますよね? 私も"目指せ美脚カラダ美人"になるために、この筋トレを1週間実践してみました!!



運動実施方法 ↓ ↓

- ① 脚を腰幅くらいに開いてまっすぐ立つ
 - ② つま先立ちする(3秒で上げる)
 - ③ ゆっくりと3秒で下ろして床に付かないギリギリの高さで2秒間ストップ
- これを10回の3セット
 ※バランスがとりにくい場合は壁に手をついてもOK!

★ スタジオレッスンプログラム ★

	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! ゆめり改善コンディショニング	11:30-12:30 【会】フィットネスフラ	最終月 11:30-12:30 【回】生活筋力向上® ゆっくりプログラム	11:30-12:30 【会】パレオストレッチ	11:30-12:30 【会】ひめトレ	11:30-12:00 THE☆ストレッチ
昼			最終月 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】きつずパレエ
				17:10-19:15 【会】きつずチア	最終月 16:30-19:25 【会】きつずダンス	
夜	19:00-19:30 ダンベルエクサ			19:30-20:15 ZUMBA		
	19:45-20:45 【会】ヨガ ~姿勢・健康~	19:45-20:45 【回】ZUMBA				最終月 19:45-20:45 【会】パワーヨガ

【回】…回数制教室 【会】…会員制教室



会員制教室の無料体験会も可能です。
詳細や申し込みについては、
ゆめりあまでお問い合わせください!!!



最新の教室開催予定と教室紹介は、
ウェブで確認が出来ます。



★ 新教室情報 ★

ファイティング☆ビート

無料体験会実施日⇒ ①3月14日(水)19:45~20:30
②3月28日(水)19:45~20:30



格闘技の動きを音楽に合わせて楽しく
行うプログラムです♪
全身の筋肉を刺激し脂肪燃焼はもちろんシェイプアップも期待できるかも?!



▼ 3月の休館日 ▼

19日(月) 20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

ゆめりあ

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社