

ゆめいあ★だより



皆さんゴールデンウィークの予定は立てられましたか？
ゆめいあはゴールデンウィークも通常どおり営業しておりますので、
温泉で身体を休めに、また、トレーニング室で汗を流しに、是非いらしてくださいね♪



毎月10日は



変わり風呂の日

いつもと違う雰囲気をお楽しみください♪ (時間無制限)

※小学生未満無料 ※小学2年生までは保護者同伴 ※入浴費・タオルがある方の入浴 および 飲酒後の入浴は、お断りいたします。



回数券 キャンペーン

4/28(土)～5/20(日)

回数券(一口1,000円)を購入していただくと1ポイントGET!!

A賞(5ポイント):リフトバンク観戦チケット...1名

B賞(3ポイント):酸素カプセル利用券...2名

C賞(2ポイント):ゆめいあ施設利用券...5名

奮ってご応募ください(^v^)



脂質でお悩みのあなたに救世主!

食物中の脂質に吸着して排出する
ファイバースョット



夏までに痩セール開催中!

1日1包飲むだけで
1か月に1.35kg
の脂肪とサヨウナラ♪



※数値は理論値です。効果を保証するものではありません。

5月12日 栄養士の先生とチョコパイを作ろう♪

【参加方法】

ゆめいあ1F事務所またはお電話(0952-73-9280)にて、
教室開催日の3日前までにご予約をお願いいたします。

【準備するもの】

エプロン、三角巾、飲み物、
タオル、室内用スリッパ等



アレルギーを発症する
可能性がある方は、
事前にお申し出
下さい。



参加費1人1,800円

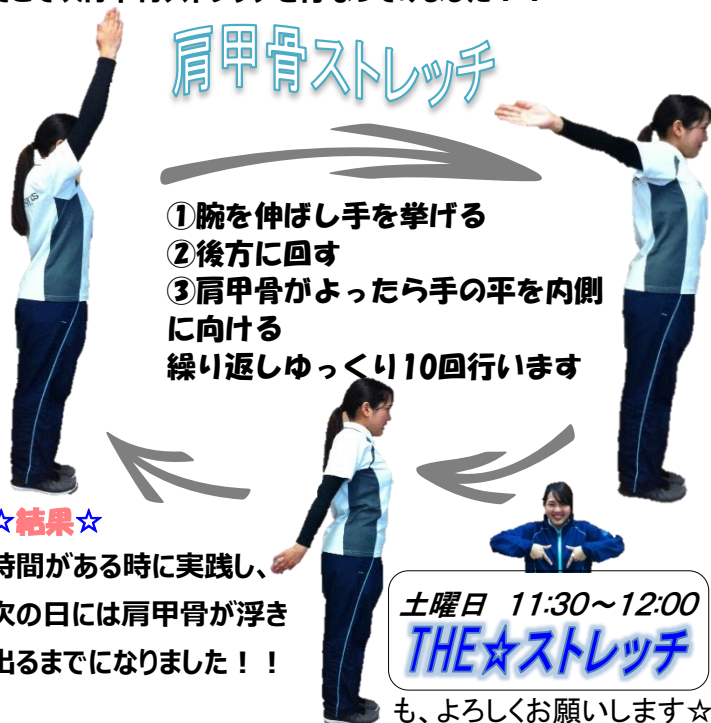
トレーニング室スタッフ:松本奈穂子の実践記

★カラダ美人になる方法★私も、なれる!?

第5回 背中美人!!

ジメジメした梅雨があけるともう“夏”水着の季節です!!
今の体型じゃ水着なんて無理!そう思っている私!!
まずは、肩甲骨周りをスッキリさせて後ろ姿に自信を持ちたい!
そこで、肩甲骨ストレッチを行なってみました!!

肩甲骨ストレッチ



- ①腕を伸ばし手を挙げる
 - ②後方に回す
 - ③肩甲骨がよったら手の平を内側に向ける
- 繰り返しゆっくり10回行います

★結果★
時間がある時に実践し、
次の日には肩甲骨が浮き
出るまでになりました!!

土曜日 11:30~12:00
THE★ストレッチ

も、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! ゆがみ改善コンディショニング	11:30-12:30 【会】フィットネスフラ	NEW 11:30-12:30 5/23~ 【回】ブド魂 ~武道deコンディショニング	11:30-12:30 【会】バレエストretch	11:30-12:30 【会】ひめトレ	11:30-12:00 THE☆ストレッチ
				NEW 10:30-11:30 5/31~ 【回】ママ☆フィットネス 5/10 14:00-15:00 体験会		
昼	 <p>ゆめりあ教室案内 http://ssk-mikazuki.com ゆめりあ教室案内 http://ssk-mikazuki.com/ssk</p>		14:00-15:00 【回】コン活! 身体すっきりコンディショニング	14:00-15:00 【回】ロコモ予防教室		13:00-14:00 【会】きつずバレエ I
					NEW 5月25日(金) 6/1~ 15:30-16:30 体育幼児クラス 体験会	14:10-15:10 【会】きつずバレエ II
				17:10-19:15 【会】きつずチア I II	17:10-18:10 【会】きつず体育教室	14:00-15:30 【会】きつず料理教室
夜	19:45-20:45 【会】ヨガ ~姿勢・健康~	19:45-20:45 【回】ZUMBA	19:40-20:45 【回】ファイティング☆ビート	19:30-20:15 ZUMBA		

【回】…回数制教室 【会】…会員制教室

★ 回数制教室 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料
月	11:30-12:30 (60分) 5月で終了	ゆがみ改善コンディショニング コン活!	高校生以上	30名	1回 500円
火	19:45-20:45 (60分)	ZUMBA	高校生以上	30名	1回 500円
水	11:30-12:30 (60分) 5/23開講	ブド魂 ~武道deコンディショニング~	高校生以上	30名	1回 500円
	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	1回 500円
木	19:45-20:45 (60分)	ファイティング☆ビート	高校生以上	20名	1回 500円
	10:30-11:30 (60分) 5/31開講	ママ☆フィットネス	ママ(子連可)	20名	1回 500円
	14:00-15:00 (60分)	ロコモ予防教室	高校生以上	20名	1回 300円

★ 会員制教室 ★

	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
	11:30-12:30 (60分)	バレエストretch	高校生以上	20名	月謝 3,600円	月4回
木	17:10-18:10 (60分)	きつずチア I	年少~小学生	15名	月謝 2,400円	月3回
	18:15-19:15 (60分)	きつずチア II	小学生(経験者)	15名	月謝 2,400円	月3回
	11:30-12:30 (60分) 5月で終了	ひめトレ	高校生以上	10名	月謝 3,600円	月4回
金	15:30-16:30 (60分) 6/1開講	きつず体育教室(幼)	年少~年長児	20名	月謝 3,200円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	きつず体育教室(小)	小学生	20名	月謝 3,200円	月4回
	13:00-14:00 (60分)	きつずバレエ I	3歳~小学1年生	15名	月謝 6,000円	月4回
14:10-15:10 (60分)	きつずバレエ II	小学2年生以上				

無料体験会開催!!

ママ☆フィットネス

日付/5月10日(木)

時間/14:00~15:00

定員/20名

対象者/ママ(子連れOK)

場所/保健指導室 今回の実施内容は、ヨガ・ストレッチetc...

※5月31日(木)より正式開催します♪

参加に関するお問い合わせは、ゆめりあまでお気軽にご連絡下さい♪

👉 パッケージ 👈

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	19:45-20:45 (60分)	ヨガ ~姿勢・健康~	高校生以上	25名	1回1,200円 (全8回7,200円)	5月は 7,14,28日
土	14:00-15:30 (90分)	きつず料理教室	小学生	10名	1回1,800円 (全3回4,000円)	②5月12日 ③6月9日


▼ 5月の休館日 ▼

21日(月) 22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

