

ゆめいあ★だより



1年の半分が早くも過ぎようとしていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
もうすぐ梅雨もやってきますが、雨に負けず、運動不足にならないために
是非ゆめいあへ足を運んでくださいね (^ v ^)



予約受付中♪



短期運動教室

期日/ 7月27日

8月3日,10日,17日,24日,31日

曜日/金曜日 時間/14:00~15:00

定員/20名 対象/小学生(低学年)

※お申し込み、参加費などはゆめいあに問い合わせください。

6月7日(木)より毎週開講



開講日時: 毎週木曜日 14:00~15:00

6月イベント情報

筋肉や骨格の様子を「見える化」

ピークアポティ測定会

peek a body

平成30年6月20日(水)開催!!!!

ゆめいあ1階事務室にて、予約受付中!!!!

リラクゼーション室のご紹介~ファイテン編~

酸素カプセル

30分:1,650円 60分:2,750円
30日間フリーパス:6,800円

ソーチ

14分:220円

カプセル内を1.1~1.3気圧に高め、酸素を体の中に取り込みやすい環境を生み出すことによって、心身をリフレッシュさせたり、疲労を回復させる効果があります。

中足骨という骨をしっかりと動かすことで、疲れにくい足をつくることができます。ソーチは、中足骨に着目して作られた、画期的なフットマッサージ器です。

健康コラム

今から始めよう「夏バテ」予防!!

暑くなってきましたね。皆さんは夏バテ対策していますか？
夏のイベントや海・プールなど、元気いっぱい楽しむために、
今から夏バテ対策を行なって、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防には有酸素運動で体力アップ☆

夏バテしない体づくりには、有酸素運動がオススメです。
有酸素運動は、低強度で誰でも行える運動の一つです！
そこで、代表的な有酸素運動『ウォーキングとジョギング』
について、安全に運動するためのポイントをご紹介します♪

・ウォーキングのポイント

- 1.視線は前！しっかり前を見て歩きましょう！
- 2.背中を伸ばし、顎が前に出ないように注意しましょう。



・ジョギングのポイント

- 1.最初は無理をせずに、程よいペースから始めましょう。
- 2.腕はリラックスして振りましょう。

これからのシーズンには、吸湿・速乾性が高く、通気性の良いウェアがオススメ!! 吸湿・速乾性の高いウェアは運動中の汗をしっかりと吸収・放出してくれて、通気性の良いウェアは熱がこもるのを防ぎます。ウェアを上手に着こなして、快適に運動しましょう！

★ 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 【会】フィットネスフラ	New 11:30-12:30 【回】ブド魂 ～武道deコンディショニング～	11:30-12:30 【会】バレエストレッチ	New 11:30-12:30 【回】からだ改革	11:30-12:00 THE☆ストレッチ
昼	 http://ssk-mikaizuki.com/ 〒800-0001 小倉区橘原 G 4 4 4 / 1000		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 14:00-15:00 【回】ナチュラルスタイルヨーガ	New 15:30-16:30 【会】きつず体育教室(幼)	14:10-15:10 【会】きつずバレエ II
				17:10-19:15 【会】きつずチア II	17:10-18:10 【会】きつず体育教室(小)	6/9最終回 14:00-15:30 【会】きつず料理教室
夜	6/11最終回 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
火	19:45-20:45 (60分)	Z U M B A	高校生以上	30名	1回 500円
水	11:30-12:30 (60分)	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
	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
木	10:30-11:30 (60分)	ママ☆フィットネス	保護者(子連可)	20名	1回 500円
	14:00-15:00 (60分)	ナチュラルスタイルヨーガ	高校生以上	30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
金	11:30-12:30 (60分)	からだ改革	高校生以上	20名	1回 500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
木	11:30-12:30 (60分)	バレエストレッチ	高校生以上	20名	月謝 3,600円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	きつずチア I	年少～小学生	満員御礼	月謝 2,400円	月3回
	18:15-19:15 (60分)	きつずチア II	小学生(経験者)	15名		
	15:30-16:30 (60分)	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			
土	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			

👉 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)	6/4 6/11(最終回)
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)	6/9(最終回)

短期運動教室 無料体験会

期日/ 6月29日 **参加者募集中♪**

曜日/金曜日 時間/14:00～15:00


定員/20名 対象/小学生(低学年)

※お申し込み、参加費などはゆめりあに問い合わせください。

▼ 6月の休館日 ▼


18日(月) 19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

