

ゆめいあ★だより



夏と言えば、海や花火、バーベキューなど、色々楽しいことが思い浮かぶ季節ですね^^

皆さんは、今年の夏、何をしますか？

熱中症や夏風邪など、体調管理には十分気を付けて、夏を楽しみましょう☆三



7月のイベント情報

夏物ウエアセール

セール期間：2018年6月23日(土)～2018年7月11日(水)

19日間限定です！お早めにお買い求めください！！



お友達紹介キャンペーン

キャンペーン期間：2018年7月14日(土)～2018年8月19日(日)

紹介すればするほどお得なキャンペーンです！！

リラクゼーション室のご紹介～No.2～

ウォーターマッサージ

25分：300円



アルファ

25分：300円



水圧による全身マッサージ器です。水なので、体の凹凸にしっかりフィットし、機械特有のゴツゴツした感じもなく、とても気持ちいいです♪是非一度お試しください^o^/

温熱・振動・癒しの音楽によるリラクゼーションカプセルです。服を着たまま横になるだけで、全身の代謝が促され、血流が改善されます。ストレス、肥満、老化の予防と解消にも効果が期待できますよ♪

7月21日(土) 14:00～15:30

ミニパフェ作り

小学校低学年向けの教室です

教室

7月24日(火) 19:30～21:00

食事について学べる運動教室

中学生から参加できます

参加者

7月27日(金)から6週連続
金曜日 14:00～15:00

短期運動教室

(全6回)

小学校低学年向けの教室です

募集中

トレーニング室スタッフ：松本奈穂子の実践記

最終回

★カラダ美人になる方法★私も、なれる！？

第6回 カラダ引締めエクササイズ

これまで、正しい姿勢をつくるストレッチや体操、えねもちダイエットなど、実際に取り組んできて、一歩ずつ「カラダ美人」に近づいているのを実感しています。そして現在は身体の引締めにも効果的な教室『ファイティング☆ビート』を担当し、カラダ美人を目指しています！！

ファイティング☆ビート

毎週水曜日 19:45～20:45

パンチやキックを使った有酸素運動で脂肪燃焼を促し、自重を使った筋トレで適度な筋肉がついた引き締まったカラダを作ります！楽しくシェイプアップできる教室『ファイティング☆ビート』で、一緒に☆カラダ美人☆を目指しましょう！



昨年9月から連載スタートした、『★カラダ美人になる方法★私も、なれる！？』は、今回で最終回となります。

が！カラダ美人への挑戦は、皆さんと共にこれからも続いていきます。一緒に頑張りましょう！トレーニング室利用の際にはぜひ声をかけてください☆

今まで読んでいただき、ありがとうございました♪ 松本

★ 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 10:30-11:30 【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
	 <small>ゆめりあ教室案内 http://ssk-mikanuki.com/</small>	11:30-12:30 【会】 フィットネスフラ	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】 パレエストレッチ		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	14:00-15:00 【回】 ナチュラルスタイルヨーガ	7/27から6週連続 14:00-15:00 【会】 短期運動教室	13:00-15:10 【会】 きっずパレI II
				14:00-15:00 【回】 ロコモ予防教室	15:30-18:10 【会】 きっず体育教室	7月21日 14:00-15:30 【会】 ミニパフェ作り
夜	(現在企画中)	19:45-20:45 【回】 ZUMBA 7月24日 【会】 19:30-21:00 食事について学べる運動教室	19:45-20:45 【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

7月30日(月)～8月3日(金)は、総合健診に伴う駐車場の混雑が予想される為、**10:30開始の教室を休講**することとなりました。
教室を楽しみにしていただいている皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、**何卒ご了承ください**ますよう、お願いいたします。
※11:30開始の教室は、通常どおり開講いたします。



★ 回数制教室 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料
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)	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 (第1・3木曜日)	ママ (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)	パレエストレッチ	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)	きっずパレI	3歳～ 小学1年生	15名	月謝 6,000円	月4回
	14:10-15:10 (60分)	きっずパレII	小学2年生 以上			

👉 バッケージ 👈

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
土	14:00-15:30 (90分)	ミニパフェ作り	小学校 低学年	20名	500円	7月21日
火	19:30-21:00 (90分)	食事について学べる 運動教室	中学生 以上	25名	1,500円	7月24日
金	14:00-15:00 (60分)	短期運動教室	小学校 低学年	20名	全6回 5,000円	7月27日 スタート

8月11日(土)山の日 11:00～13:00
親子で手打ちうどんを作ろう!
小学生とその保護者
一組1,500円 **参加者募集♪**

▼ 7月の休館日 ▼

17日(火) 18日(水)

【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

