

ゆめいあ★だより



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

2019年も健康づくりの拠点の場を目指して、スタッフ一同健康のサポートをさせて頂きたいと思っております。2019年も変わらぬご愛顧を宜しくお願ひ致します。



新年初トレーニングは、ゆめいあに行こう!!...▶ **1月2日(水)10時**より開館します!



今年も『書初め』やります!
1階事務室横カウンターにて実施!
実施期間:1月2日(水)~10日(木)

※書いた作品は、お持ち帰りまたは1月末まで館内掲示いたします。

NEW 教室情報

1月より、担当者が新しくなり、
下記、教室を開講します!

1月7日(月)より朝『**かんたんステップ**』

※トレーニング室料金で参加できます。 **開講します!**

1月8日(火)より夜『**ZUMBA**』

※500円の参加料支払いで参加できます。 **開講します!**



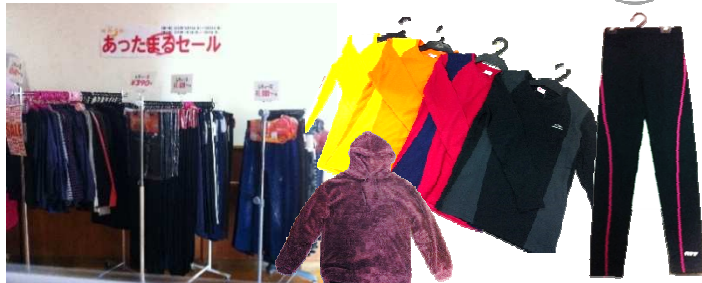
1月10日(木)の変わり風呂は、..
「ひのき風呂」



あったまるセール

1月14日(月)まで!

期間限定! 現品限り!
冬物ウエアを仕入れました!
お早めにお買い求めください!



ランニングマシンを入れ替えました

皆様に14年間愛用されてきた5台のランニングマシンが、12月19日(水)より、新しく変わりました。この機会にぜひ新しいランニングマシンを使ってみてくださいね、(o´)J

液晶タッチパネル

機能性アップ

アスリートからシニアまで



☆こんな方におすすめ☆

- ・持久力、体力を向上させたい方
- ・体脂肪を減らしたい方
- ・運動不足の方
- ・桜マラソンに出場する方 等



イベント情報 桜マラソン応援&ピークアボディ

桜マラソン応援キャンペーン

1月15日(火)より、期間限定(1/15~3/17)
ソーラーチ回数券販売!!フットケアにぜひご利用下さい。

ピークアボディ測定会

peek a body 予約受付中

筋肉や骨格の様子を「見える化」

日付/2月11日(月・祝)

時間/10時~21時

測定料/1,500円(所要時間20分程度)

定員/先着40名



★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	NEW 10:30-11:15 かんたんステップ	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	11:30-12:30 【回】ナチュラルスタイルヨーガ	11:30-12:45 【会】バレエストレッチ	11:30-12:30 【回】からだ改革	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】ベーシック・ヨガ		13:00-15:10 【会】きッズバレエ
				17:10-19:15 【会】きッズチア	15:30-18:10 【会】きッズ体育教室	
夜		NEW 19:45-20:45 【回】ZUMBA	19:45-20:45 【回】ファイティング☆ビート	19:45-20:45 【回】ZUMBA		

【回】…回数制教室 【会】…会員制教室

★ 会員制教室一覧 ★

曜日	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
火	11:30-12:30 (60分)	1月8日, 15日, 29日開講 フィットネスフラ	高校生以上	20名	月謝 2,700円	月3回
	11:30-12:45 (75分)	1月10日, 24日, 31日開講 (17日は12時~) バレエストレッチ	高校生以上	20名	月謝 4,500円	月4回
木	17:10-18:10 (60分)	1月17日, 24日, 31日開講 きッズチアⅠ	年少~小学生	満員御礼	月謝 2,400円	月3回
	18:15-19:15 (60分)	1月17日, 24日, 31日開講 きッズチアⅡ	小学生(経験者)	15名		
金	15:30-16:30 (60分)	1月4日, 11日, 18日, 25日開講 きッズ体育教室(幼)	年少~年長児	20名	月謝 3,200円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	1月4日, 11日, 18日, 25日開講 きッズ体育教室(小)	小学生	20名		
土	13:00-14:00 (60分)	1月5日, 12日, 19日, 26日開講 きッズバレエⅠ	3歳~小学1年生	15名	月謝 6,000円	月4回
	14:10-15:10 (60分)	1月5日, 12日, 19日, 26日開講 きッズバレエⅡ	小学2年生以上			

★ 回数制教室一覧 ★

曜日	時間	教室名	対象	定員	受講料
火	19:45-20:45 (60分)	NEW Z U M B A	高校生以上	30名	1回 500円
	11:30-12:30 (60分)	ナチュラルスタイルヨーガ	高校生以上	30名	
水	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	
	19:45-20:45 (60分)	ファイティング☆ビート	高校生以上	20名	
木	14:00-15:00 (60分)	1月10日休講 ベーシック・ヨガ	高校生以上	30名	
	19:45-20:45 (60分)	Z U M B A	高校生以上	30名	
金	11:30-12:30 (60分)	からだ改革	高校生以上	20名	

1月2日(水) 予約受付開始

有資格者による **パーソナル指導**
指導料/30分 1,500円
※別途施設利用料等の実費負担あり



年始の教室は、**1月4日(金)**より開講いたします。
お間違えのないよう、よろしくお願いたします。

最新の情報は、左のQRコードにてご確認ください。



▼ 1月の休館日 ▼

21日(月) 22日(火)

【年末年始】12月29日(土)~1月1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



指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社