

ゆめいあ★だより



2月3日は節分ですね。節分といえば、豆まきや恵方巻などがありますね。
 今年は、東北東やや東の方角を向いて恵方巻を食べるといいことがあるんだそうです☆
 これからも健康で過ごせるように、ゆめいあのトレーニング室にもいらして下さいね！



さが桜マラソン 応援キャンペーン!!

を始めます!!!!

ソラーチとは、足裏のアーチを整え、疲れにくい足に導くフットマッサージ器です



ソラーチの回数券購入で、

通常価格 220円

25%
OFF

キャンペーン価格 165円

販売期間：平成31年1月15日(火)～平成31年3月17日(日)

- ☆上記期間限定でソラーチ回数券を販売いたします。
- ☆ソラーチ回数券は、10枚綴り1,650円(税込)です。
- ☆ソラーチ回数券の利用可能期間は、2021年3月31日までとなります。まとめ買いもOKです♪

2月10日(日)実施!! シェン風呂

ピークアボディ測定会

あなたの身体を透かし見ます👁



詳細については☎0952-73-9280まで!

1階事務室にて
予約受付中

2月11日(月・祝)

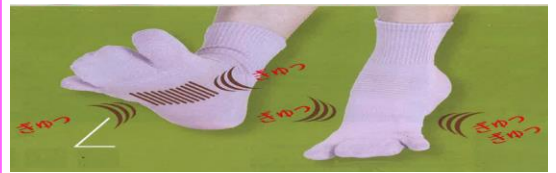
測定料 1,500円

(所要時間20分程度)

(税込・結果説明込)

外反母趾にお悩みの方必見!

3本指ソックス 新発売



ソラーチと組み合わせるとさらに効果的☆
 テーピングの原理で、足裏のバランスを整えます☆

今の運動に満足してますか? 現状を数値化してより良い運動に繋げましょう♪

『In Body』とは?

～体の成分をグラフ・点数化・数値化して測定する機器のことです～

体重・体脂肪・BMI

筋肉量・筋肉バランス

基礎代謝量・内臓脂肪数



トレーニング室にて
測定できます



結果表は印刷ができます。
 定期的にIn Body測定
 をして、トレーニングの
 成果を数値化して
 みましょう♪

<限定教室> 2月1日予約受付開始?

チーズハットグづくり

日付/3月23日(土)

時間/14時～15時

定員/先着20名(小学生向き)

参加費/1人あたり600円(材料費込み)



サクッ?とろ〜り?



★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	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】 きっずバレエ
				17:10-19:15 【会】 きっずチア	15:30-18:10 【会】 きっず体育教室	
夜		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 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
火	11:30-12:30 (60分)	2月5日, 12日, 26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)	2月7日, 14日, 21日, 28日開講 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)	2月7日, 21日, 28日開講 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)	2月7日, 21日, 28日開講 きっずチアⅡ	小学生(経験者)	15名		
金	15:30-16:30 (60分)	2月1日, 8日, 15日, 22日開講 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)	2月1日, 8日, 15日, 22日開講 きっず体育教室(小)	小学生	20名		
土	13:00-14:00 (60分)	2月2日, 9日, 16日, 23日開講 きっずバレエⅠ	3歳～小学1年生	15名	月謝 6,000円	月4回
	14:10-15:10 (60分)	2月2日, 9日, 16日, 23日開講 きっずバレエⅡ	小学2年生以上			

★ 回数制教室一覧 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料
火	19:45-20:45 (60分)	2月5日, 12日, 26日開講 Z U M B A	高校生以上	30名	1回 500円
	11:30-12:30 (60分)	2月6日, 13日, 20日, 27日開講 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)	2月6日, 13日, 20日, 27日開講 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)	2月6日, 13日, 20日, 27日開講 ファイティング☆ビート	高校生以上	20名	
木	14:00-15:00 (60分)	2月7日, 14日, 21日, 28日開講 ベーシック・ヨガ	高校生以上	30名	
	19:45-20:45 (60分)	2月7日, 14日, 21日, 28日開講 Z U M B A	高校生以上	30名	
金	11:30-12:30 (60分)	2月1日, 8日, 15日, 22日開講 からだ改革	高校生以上	20名	

教室の参加者は、教室の前後1時間はトレーニング室の利用も可能です(〇〇) /

▼ 2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 シンコーススポーツ九州株式会社
TEL 0952-73-9280 FAX 0952-73-9282

