

ゆめいあ★だより



新型コロナウイルス感染症**対策**は、まだ**継続**しております。
「来館前の健康チェック」と「マスク着用」をお願いいたします。



小城市からの要請を受け、利用者を県内在住者のみとしておりましたが、

7月1日(水)から**「県外在住の方も利用可」**となりました。

※ ただし、県外利用者においては首都圏を除く。【首都圏：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県】

利用の際には、以下の対策にご協力いただいております。



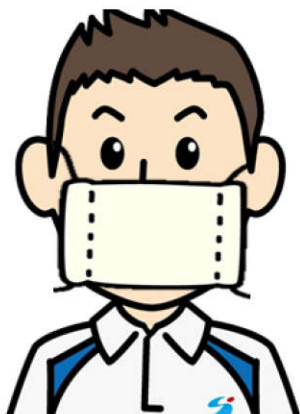
また、3密を回避するための**利用人数制限**を行っております。一度に利用できるのは、**トレーニング室**は男女合わせて**20人**まで、**浴室**は男女各**10人**までとなっています。

特にトレーニング室においては、開館直後の**10:00～11:00頃**および**18:00～20:00頃**に利用が集中し、混雑や入場制限が起きやすくなっています。混雑しやすい時間を**避けて利用**する等、ご協力をお願いします。

周りのみんなのために

現在、マスクの着用をお願いしております。

運動中・入浴中・食事中などマスクを外すシーンも多くありますが、休憩中・着替え中・会話をするときなどはマスクが必要ですので、**トレーニング室**や**浴室**を利用される場合も、**マスクをご持参**ください。



運動中
入浴中
食事中
のマスクを外す時

は

十分な距離
咳エチケット
会話は控える

を徹底してください。

ご協力お願いいたします

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種教室を休講しておりましたが、 2020年7月1日(水)より、感染症対策を施した上で、 順次各種教室を開講していきます！

★ バランスコンディショニング

身体バランスを整えよう♪

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

「コンディショニング」とは身体
の調子が整うことを目的
とした運動のことです。
どなたでも参加できるプロ
グラムとなっています。みん
なで楽しくコンディショニ
ングをしましょう！

★ 自重deトレーニング

ゆっくりだけど、実はキツイ！？

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

自身の体重のみで行うトレ
ーニングで、ゆっくりとした動作
の中で日常生活に必要な筋
肉をバランスよく鍛えていき
ます。動きはゆっくりでもしっ
かり筋肉を使っていきますの
で、運動不足を解消したい方
や一人では鍛え方が分からな
い方でも気軽に参加できる教
室です♪

★ かんたんサーキット

たのしく全身運動、そして脂肪燃焼♪

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

有酸素運動と筋力運動を交
互に行うことで、脂肪燃焼を
促し、基礎代謝をUPするこ
とを目的とした教室です。
個別に強度を調整できるの
で、運動初心者の方でも楽
しく参加できます♪

★ THE★エクササイズ

今週のエクササイズは！？

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30~12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

インストラクターが週替わり
で交代しながら、いろいろな
運動を行っていきます。初心
者の方でも気軽に参加するこ
とができます。



教室に参加される方は、
以下の対策をお願いします。

- ① **体調**が悪い時は参加しない。
※ 発熱や風邪症状があれば、来館を控えてください。
- ② **マスク**を着用する。
※ 運動中は外しても、休憩中や他の参加者と会話する時
などは着けておく。
- ③ 教室の前後で**手洗い**や**手指消毒**をする。 ※ 部屋の入口に手指消毒液を設置しています。

教室参加の受付は、トレーニング室(2時間)利用の受付と同時にいきます。 トレーニング室の人数制限20人とは別で、
教室単体で20人まで受け入れますので、焦らずゆっくりお越しください。(トレーニング室20人 & スタジオ20人)
また、教室終了が12:15なので、教室前にトレーニング室を使う場合、終了2時間前の**10:15以降に受付**をしてください。

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



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 シンコーススポーツ九州株式会社

教室スケジュール【2020年7～9月期】

	月	火	水	木	金	土
9:30						
10:00						
10:30		10:15～11:15 ZUMBA (1階集団検診室)		10:15～11:15 ZUMBA (1階集団検診室)		
11:00						
11:30	11:30～12:15 バランス コンディショニング (ダンススタジオ)	11:30～12:45 かんたん骨盤底ヨガ (ダンススタジオ)	11:30～12:15 自重deトレーニング (ダンススタジオ)	11:30～12:45 バレエストレッチ (ダンススタジオ)	11:30～12:15 かんたんサーキット (ダンススタジオ)	11:30～12:15 THE★エクササイズ (ダンススタジオ)
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						

2020年6月24日(水)10:00
会員制教室参加申し込み受付スタート！

16:30						
17:00						
17:30		17:10～18:10 きつすロックダンス (ダンススタジオ)		17:10～18:10 きつすチアⅠ (ダンススタジオ)	17:10～18:10 きつす体育教室 (ダンススタジオ)	
18:00						
18:30				18:30～19:30 きつすチアⅡ (ダンススタジオ)		
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	20:15～21:15 リラックス・ヨガ (ダンススタジオ)		20:15～21:15 MEGADANZ® (ダンススタジオ)	20:15～21:15 ZUMBA (ダンススタジオ)		20:15～21:15 リフレッシュ・ヨガ (ダンススタジオ)
21:00						
21:30						

各教室の最新かつ詳細なスケジュールは、
下のQRコードを読み取り、
ウェブサイトにてご確認ください。



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)

種別	トレーニング室 サービスプログラム	会員制教室 (クール)	会員制教室 (月謝)
事前申込	不 要	必 要	必 要
参加方法	2階受付窓口にて 当日先着順で受付	募集期間中に 1階事務室にて受付	1階事務室にて受付 (随時入会受付中)
受講料	無 料 (要トレーニング室利用料 高校生以上310円 65歳以上100円)	1クール料金 (1回あたり500円)	月 謝 (無料体験できます)
特典	—	トレーニング室 人数制限につき 特典なし	トレーニング室 人数制限につき 特典なし

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種教室を休講しておりましたが、
2020年7月1日(水)より、感染症対策を施した上で、
順次各種教室を開講していきます！

現在、小城市から要請を受け、利用者を「佐賀県内在住の方のみ」としており、以下の対応をお願いしております。



※ 3密防止のため、トレーニング室・浴室にて、人数制限を実施しております。自宅に着替えるなどのご協力をお願いします。
※ 用具の共用を避けるため、ヨガマットなど教室で使用する用具は、できるだけ持参してください。

月 バランスコンディショニング

身体バランスを整えよう♪

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30～12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

「コンディショニング」とは
身体の調子が整うことを目
的とした運動のことです。
どなたでも参加できるプロ
グラムとなっています。みん
なで楽しくコンディショニ
ングをしましょう！

水 自重deトレーニング

ゆっくりだけど、実はキツイ！？

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30～12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

自身の体重のみで行うトレ
ーニングで、ゆっくりとした動作
の中で日常生活に必要な筋
肉をバランスよく鍛えていき
ます。動きはゆっくりでもしっ
かり筋肉を使っていきますの
で、運動不足を解消したい方
や一人では鍛え方が分からな
い方でも気軽に参加できる教
室です♪

金 かんたんサーキット

たのしく全身運動、そして脂肪燃焼♪

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30～12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

有酸素運動と筋力運動を交
互に行うことで、脂肪燃焼
を促し、基礎代謝をUPする
ことを目的とした教室です。
個別に強度を調整できるの
で、運動初心者の方でも楽
しく参加できます♪

土 THE★エクササイズ

今週のエクササイズは！？

【時間】	【人数】	【参加料(税込)】
11:30～12:15 (45分)	最大20人 (ダンススタジオ)	トレーニング室 利用料

インストラクターが週替わり
で交代しながら、いろいろな
運動を行っていきます。初心
者の方でも気軽に参加するこ
とができます。

新型コロナウイルス感染症対策として、参加者を特定・限定し、万一の場合はすぐに連絡が取れるよう、当面は全教室を『会員制』とします。
各教室に設定人数を設けています。申込人数が設定人数を上回る場合は申込順で決定し、下回った場合は開講を中止させていただきます。

会員制（クール）

火 ZUMBA (吉丸) NEW

ラテン系音楽とダンスが融合♪

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
10:15~11:15 (60分)	10~30人 (集団検診室)	全7回 3,500円 (1回あたり500円)

ZUMBA(ズンバ)の特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。コンセプトはパーティー!!!! 見様見真似で動いて楽しめる、初心者~上級者まで参加できるクラスです♪



木 ZUMBA (吉丸) NEW

ラテン系音楽とダンスが融合♪

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
10:15~11:15 (60分)	10~30人 (集団検診室)	全7回 3,500円 (1回あたり500円)

ZUMBA(ズンバ)の特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。コンセプトはパーティー!!!! 見様見真似で動いて楽しめる、初心者~上級者まで参加できるクラスです♪



水 MEGADANZ® (稲富) NEW

世界の様々なダンスジャンルが集結

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
20:15~21:15 (60分)	10~20人 (ダンススタジオ)	全12回 6,000円 (1回あたり500円)

ラテン、ヒップホップ、レゲトン、ジャズなど、様々な種類のダンスが楽しめます。今流行の曲も入ったりで、気分もアップ♪
振付の説明も入るので、ダンス初めての方から慣れた方まで、楽しい60分になること間違いなしです♪



木 ZUMBA (稲富) NEW

みんな仲良く、楽しくZUMBA♪

【時間】	【設定人数】	【参加料(税込)】
20:15~21:15 (60分)	10~20人 (ダンススタジオ)	全12回 6,000円 (1回あたり500円)

ZUMBA好き、集まれ~!!!!
皆さん本当に仲良しで、ZUMBAが初めての方でもすぐに馴染めて楽しめる、そんなクラスです♪
しっかり動いて、楽しく汗をかく、たくさん笑って、ハッピーになろう!!!!



会員制（月謝）

月 リラックス・ヨガ (田原) NEW

自律神経を整えて、良質な眠りを。

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
20:15~21:15 (60分)	5~15人 (ダンススタジオ)	2,700円 (月3回)

自律神経を整えて眠りの質を上げる、座姿勢や寝姿勢が中心の、ゆったりとリラックスできるヨガです。
夜ならではの、間接照明を使った空間づくりで、さらにリラックス効果を高めます。

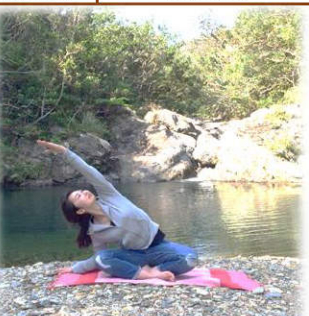


火 かんたん 骨盤底筋ヨガ (手塚) NEW

産後・更年期の方や、男性にもオススメ!

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
11:30~12:45 (75分)	5~15人 (ダンススタジオ)	2,700円 (月3回)

猫背やぽっこりおなか、尿トラブルを招く骨盤底筋の衰え。
意識にくく、鍛えづらい骨盤底筋を効率よく、確実に鍛える、若々しい外見をキープしながら体調不良を解決するかんたんヨガクラスです。
男性であれば、体幹トレーニングとして取り入れることができる内容になっています。



木 バレエストレッチ (本村) NEW

しなやかで美しい身体づくりを、そして日常へ。

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
11:30~12:45 (75分)	5~15人 (ダンススタジオ)	4,580円 (月4回)

床に座ったり寝たりして行うので、普段運動をしていない方でも無理なく動かすことができます。
関節をカバーする筋肉をつける効果、肩こり・腰痛・坐骨神経痛の改善など、日常の疲労や痛みを軽減でき、多くの方が自分の身体の変化を実感されています。



土 リフレッシュ・ヨガ (Shiho) NEW

健康的で美しい身体づくりを☆

【時間】	【設定人数】	【月謝(税込)】
20:15~21:15 (60分)	5~15人 (ダンススタジオ)	3,700円 (月4回)

中強度の、軽く汗をかけるようなヨガです。
ストレッチ系の気持ちよさだけでなく、運動後の爽快感も期待できます。



会員制（きつず）

火 きつずロックダンス (COSMOS) NEW

地元出身の先生とカッコよく踊ろう♪

【時間】	【対象・設定人数】	【月謝(税込)】
17:10~18:10 (60分)	小学生~中学生 5~20人 (ダンススタジオ)	2,500円 (月3回)

キレのあるパワフルな動きと、そこからのピタッと止まるシルエットが特徴のロックダンスを学びます。



木 きつずチア I・II (稲富)

笑顔で元気に楽しく踊ろう!

【時間】	【対象・設定人数】	【月謝(税込)】
I) 17:10~18:10 II) 18:30~19:30	I) 年少~(15人) II) 小学生(15人) (ダンススタジオ)	月謝2,440円 (月3回)

笑顔と元気をモットーに、リズムに合わせてチームの皆で楽しく踊ります。
リアスピリット(人を応援し、励ます気持ち)や協調性を養うことができ、また、フォーメーションを組むことで、自然に右脳を鍛えることができます。



金 きつず体育教室 (松本)

身体の使い方を身に付けリズム感を養おう!

【時間】	【対象・設定人数】	【月謝(税込)】
17:10~18:10 (60分)	幼児~小学生 5~20人 (ダンススタジオ)	月謝3,250円 (月4回)

体育の世界に飛び込もう!
マット運動、跳び箱、鉄棒やリズム運動など、体育の授業でおなじみの種目を学びます。
体育の時間のヒーローになろう!!



★ 2020年7~9月期 ★

【募集期間】

2020年6月24日(水)10:00から
2020年7月5日(日)18:00まで

月謝制の教室はその後随時受け付けています

【申込方法】

ゆめりあ1階事務室にて
申込用紙に必要事項を記入し
参加料を添えてお申し込みください

クール: 申込時に期間分全額を現金一括でお支払いください
月謝: 申込時に初月分を現金一括でお支払いください

2020年6月24日

教室参加者および保護者等関係者の皆様へ

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

教室事業再開における感染症対策についてのお願い

2020年3月以降、新型コロナウイルス感染症拡大防止等により、臨時休館や利用者制限、教室自粛等をしており、皆様には大変ご不便をおかけしております。

2020年6月現在でも、施設利用者を県内在住の方に限定したり、マスクの着用や距離の確保、手洗い・手指消毒・共用部消毒の励行、換気など、様々な感染症対策を行っており、同じ時間・同じ空間に人を集めることとなる教室事業の再開においては、施設の取り組み以上に、感染リスクを軽減させる取り組みが必要となります。

つきましては、以下の内容をご確認いただき、予防策を実践しながら参加していただきますよう、切にお願い申し上げます。

【ご自宅にて行う予防策】

- ① 来館前にご自宅にて検温し、発熱や風邪症状等の有無を確認してください。
発熱や風邪症状等があれば、教室参加を控えてください。
また、家族や身近な人に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合も、参加を控えてください。
- ② マスクや、教室で使用する用具（ヨガマット等）の準備をお願いいたします。
用具の共用は感染リスクを高めるという観点から、現在ストレッチマット等の設置はしておりません。
必要な用具はできるだけ各自で持参していただくよう、お願いしております。

【入退館や教室参加の際に行う予防策】 ※きつ教室参加者は、家庭内でお子様にもご指導ください。

- ③ 必ず、マスクを着用して来館してください。
マスク着用や換気により、例年より熱中症リスクが高くなっています。必ず飲み物（水筒）を持参してください。
運動中は安全のためマスクを外しても構いませんが、入退館時や休憩中等、特に人と向かい合って話をする時は、必ずマスクを着用してください。
- ④ 入退館時や教室前後での、手洗い・手指消毒の励行をお願いいたします。
30秒以上の入念な手洗いが推奨されています。手指消毒用アルコールも、玄関や会場付近に設置しております。

- ⑤ 1階事務室での当日受付は行いません。来館したら、会場に直行してください。
参加者の確認は、教室開始の15分前から、会場（ダンススタジオ・集団検診室）にて行います。
着替えはできるだけ自宅で済ませ、不要な荷物は持ち込まず、持参した荷物は会場内にて管理してください。
施設内各所にて人数制限を実施しておりますので、教室前後で別途施設利用をされる場合も、他の施設利用者へ配慮し、教室参加中はロッカーキーを受付に返却し、荷物は会場内にて管理してください。
教室当日の月謝等支払いは混雑が予想されるため、当日ではなく事前のお支払いをお願いいたします。
- ⑥ ソーシャルディスタンス（2m）確保のための人数制限を実施しております。
そのため、付き添いの方の会場への入室は、固くお断りいたします。
感染対策期間中は、きつ教室の保護者様をはじめ、付き添いの方は、基本的に送迎のみでお願いいたします。
やむを得ず館内で待機する場合は、マスク着用や距離の確保など、他の施設利用者への配慮をお願いいたします。

【施設やインストラクターが行う予防策】

- ⑦ スタッフやインストラクターの出勤時の検温・体調確認を徹底します。
発熱や風邪症状等が確認された場合や、家族や身近な人に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合、直ちに出勤を停止します。そのため、急遽休講となる場合がございますので、ご了承ください。
- ⑧ 手洗い・手指消毒や、共用部の消毒を徹底します。
関係スタッフやインストラクターの手洗い・手指消毒およびスタッフによる共用部の消毒を徹底します。
- ⑨ 換気を徹底します。
換気設備は常に作動させ、30分に1回5分程度の換気タイム（館内放送あり）を設けています。
- ⑩ 教室開始前に、参加者の検温・体調確認を徹底します。
会場内（ダンススタジオ・集団検診室）での受付時に検温を実施しますので、ご協力をお願いいたします。
- ⑪ 呼吸が激しくならないよう配慮し、強度を低めに設定します。
教室中、参加者の位置を随時確認・指定する等、ソーシャルディスタンスにも配慮いたします。
- ⑫ 過度な大きさ・頻度の声出しや、スキンシップは禁止します。
- ⑬ インストラクターは、背面指導を基本とします。
対面指導をする際はマスクを着用する、大きな発声をしないようマイクを使用する等の対策も行います。

【教室事業再開に関する Q&A】

教室事業の再開にあたり、新型コロナウイルス感染症対策として幾つかの変更点があるため、よくある質問をまとめましたので、お問い合わせの前に下記内容をご確認くださいませよう、お願いいたします。

- Q. 回数制教室（ZUMBA・MEGADANZ）に参加していました。感染症対策として回数制を廃止しクール制になるとのことですが、そのことについて詳しく教えてください。
- A. 回数制は、毎回当日先着順にて受付をし、当日の受講料をお支払いいただいておりますが、この方法では直前まで「誰が」「何人」参加するか分からないので、感染症対策として必要な「参加者の特定」や「3密の回避」を徹底できないばかりか、その他の感染症対策への事前周知・徹底も困難であるとの判断に基づき、再開不可能との結論に至りました。しかしながら、有難いことに再開を望む参加者の声が多数あったことから、どうにか再開できないか熟慮した結果、期間を限定した会員制への変更＝クール制（ひとまず3か月間に設定）という形を取り、段階的に再開することとしました。月謝制ではなくクール制を新設した理由は、これまでの実績に基づき、会員登録数が定員に達して参加したくてもできない人が出る可能性が高いと判断したためです。段階的とはいえ、感染症対策を実施している期間中はおそらく回数制に戻すことはないと思われるため、1人でも多くの人に参加できる機会を提供するために、もし今回登録できなかった場合は次期募集の際に優先的に登録・参加してもらえよう、月謝制ではなくクール制を新設することにしました。
- Q. 回数制教室（ZUMBA・MEGADANZ）に参加していました。感染症対策として回数制を廃止しクール制になるとのことですが、受講料は毎回の支払いでも可能でしょうか？
- A. 通常、会員制の教室においては顧客管理等の事務作業が発生するため、受講料に事務手数料を上乗せして提供しておりますが、前述の通り、ZUMBA および MEGADANZ については新型コロナウイルス感染症対策として施設都合による期間限定での会員制への変更であるため、事務手数料はいただきません。しかしながら、顧客管理等の回数制にはない事務作業が発生することや、人と人との接触機会を減らすという感染症対策等を踏まえ、期間中の参加料を一括して前払いでお支払いいただき、欠席者の受講料充当分を事務手数料に変えさせていただくこととしております。ご理解・ご納得の上での会員登録をお願いいたします。
- Q. 都合により、毎回参加することができません。定員に満たない教室は、これまで通り単回での受付も可能ですか？
- A. 新型コロナウイルス感染症対策として、参加者を特定・限定して、段階的に教室事業を再開しております。したがって、定員に満たない場合でも、当面、単回での受付はいたしません。参加を希望される場合は、必ず会員登録をしていただきますよう、お願いいたします。
- Q. 都合により欠席した場合、その取り扱いはどうなりますか？
- A. ご自身の都合で欠席した場合、返金はいたしません。代わりに、トレーニング室利用券（使用期限あり）を発行しておりますので、ご利用ください。（施設都合による休講の場合は、返金させていただきます。）

【教室事業に関するお問い合わせ】

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
担当：1階事務室（電話：0952-73-9280）