

ゆめいあ★だより

明けましておめでとうございます

今年も皆様の健康づくりやふれあいの場となるよう、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

2020年も変わらぬご愛顧を宜しくお願い致します。

1月4日スタート!

リフレッシュ・ヨガ

※軽く汗をかけるくらいの中強度の内容です

開催日/第1~4土曜日

時間/19時45分~20時45分

対象/高校生以上

受講料/月額3,700円(税込)

※教室前後合わせて2時間まで、トレーニング室も利用できます。

持ってくるもの/動きやすい服装、タオル、
飲み物、室内シューズ 等

2020年の抱負を
書きませんか♪

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(木)~10日(金)

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。



毎月10日は、 毎月26日は、

変わり風呂

いつもと違う雰囲気をお楽しみください♪

ふろの日

誰でも100円で、人工ラジウム泉に入れます♪

2月24日(月・振替)

筋肉や骨格の様子を「見える化」

身体の内がみ測定会

peek a body

測定料 **1,500円** (税込・結果説明込)
(所要時間20分程度)

お問い合わせ・お申し込みは、ゆめいあ1階事務室へ♪

1月2日~1月19日
新春初売り大特価市

レザーベルト

ウエイトトレーニングをする方におすすめ



現品限り **¥5,500円⇒¥4,500円(税込)**

フォームローラー

これ一本で全身セルフケア
使用マニュアル付きで安心



1本限り **¥5,500円⇒¥3,500円(税込)**

グローブ



押す動作をサポートし、
汗滑り防止、
手が痛くなりにくい

現品限り **¥3,850円⇒¥3,000円(税込)**

★ 1月 教室カレンダー ★

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
休館日			教室休講			10:30～11:15 Let'sサーキット 11:30～12:00 THE☆ストレッチ 19:45～20:45 リフレッシュ・ヨガ
5	6	7	8	9	10	11
	10:30～11:15 かんたんステップ 20:15～21:15 リラックス・ヨガ	10:15～11:15 ZUMBA 11:30～12:30 ベーシック・ヨガ	10:30～11:15 ホ・ルdeコンディショニング 19:45～20:45 MEGADANZ®	10:15～11:15 ZUMBA 11:30～12:45 バレエストレッチ 17:10～19:15 きつずチアⅠ・Ⅱ 19:45～20:45 ZUMBA	10:30～11:15 かんたんエアロ 14:45～15:30 エバーグリーン学校 17:10～18:10 きつず体育	10:30～11:15 Let'sサーキット 11:30～12:00 THE☆ストレッチ 19:45～20:45 リフレッシュ・ヨガ
12	13	14	15	16	17	18
	10:30～11:15 かんたんステップ 祝日も開講 20:15～21:15 リラックス・ヨガ	10:15～11:15 ZUMBA 11:30～12:30 ベーシック・ヨガ	10:30～11:15 ホ・ルdeコンディショニング 17:10～19:15 きつずチアⅠ・Ⅱ 19:45～20:45 MEGADANZ®	10:15～11:15 ZUMBA ★12:15～13:30 バレエストレッチ 17:10～19:15 きつずチアⅠ・Ⅱ 19:45～20:45 ZUMBA	10:30～11:15 かんたんエアロ 14:45～15:30 エバーグリーン学校 17:10～18:10 きつず体育	10:30～11:15 Let'sサーキット 11:30～12:00 THE☆ストレッチ 19:45～20:45 リフレッシュ・ヨガ
19	20	21	22	23	24	25
	休館日		10:30～11:15 ホ・ルdeコンディショニング 19:45～20:45 MEGADANZ®	10:15～11:15 ZUMBA 11:30～12:45 バレエストレッチ 17:10～19:15 きつずチアⅠ・Ⅱ 19:45～20:45 ZUMBA	10:30～11:15 かんたんエアロ 14:45～15:30 エバーグリーン学校 17:10～18:10 きつず体育	10:30～11:15 Let'sサーキット 11:30～12:00 THE☆ストレッチ 19:45～20:45 リフレッシュ・ヨガ
26	27	28	29	30	31	2/1
	10:30～11:15 かんたんステップ 20:15～21:15 リラックス・ヨガ	10:15～11:15 ZUMBA 11:30～12:30 ベーシック・ヨガ	10:30～11:15 ホ・ルdeコンディショニング 19:45～20:45 MEGADANZ®	10:15～11:15 ZUMBA 11:30～12:45 バレエストレッチ 17:10～19:15 きつずチアⅠ・Ⅱ 19:45～20:45 ZUMBA	10:30～11:15 かんたんエアロ 14:45～15:30 エバーグリーン学校 17:10～18:10 きつず体育	10:30～11:15 Let'sサーキット 11:30～12:00 THE☆ストレッチ 19:45～20:45 リフレッシュ・ヨガ

1月17日(金)

認知症予防

オレンジ大学

時間/10時30分～12時

対象/小城市在住の65歳以上の方

参加費/300円

毎週金曜日

介護・疾病予防

エバーグリーン学校

今月のテーマ

転倒予防・認知症予防

参加費/300円

1月9日(木)

おぎARK宣言

ウォーキング教室

時間/9時～12時30分

集合場所/西九州大学駐車場

(小城公園北)

参加費/無料(要予約)

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

