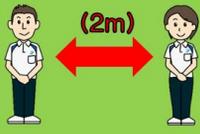
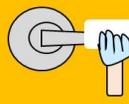


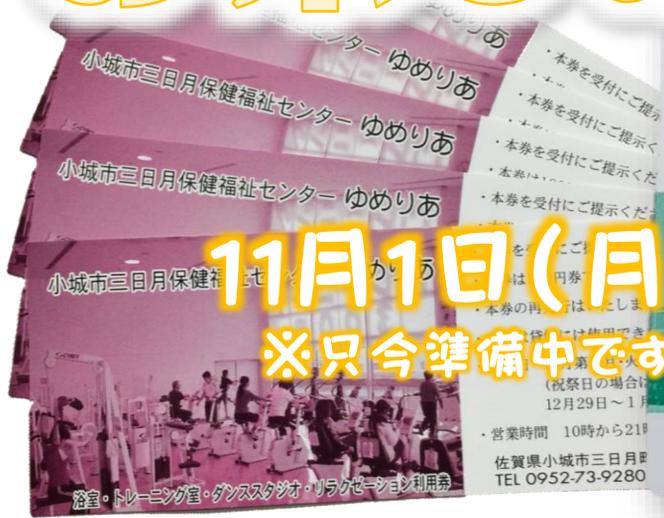
ゆめりあ だよ

ゆめりあでは、以下の感染症対策に継続して取り組んでおります。

健康チェック 発熱や風邪症状があれば 利用しない 	マスク着用 咳エチケット  	間隔をあける 	手洗い・消毒  	共用部の消毒  	換気 換気にご協力ください 
---	---	--	--	---	--

お楽しみ抽選会

開催決定!!!!



11月1日(月)～11月14日(日)

※只今準備中です。詳しくはお問い合わせください。

プライベートカード
1,000円券 (1,100円分)

プライベートカード
5,000円券 (5,500円分)

酸素カプセルの紹介



睡眠不足
解消

集中力
アップ

疲労回復

酸素をたくさん取り込むことにより、身体や脳への良い働きが期待できます！

30分：1,680円(税込)
 60分：2,800円(税込)

フリーパスカード ※休館日を除く30日間使い放題

6,920円(税込)

10月の教室スケジュール

安心して参加していただけるよう感染症対策をしております

月	火	水	木	金	土
9:45 受付開始	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着20名限定)	9:45 受付開始	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着20名限定)		
11:30-12:15 ゆがみ改善 (当日先着20名限定)	【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	11:30-12:15 ピラティス (当日先着20名限定)	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ	11:30-12:15 かんたんエアロ (当日先着20名限定)	11:30-12:15 ザ・サーキット® (当日先着20名限定)
	【会員制】 16:00-17:00 リズムトレーニング (4歳以上の未就学児)	【満員につき募集終了】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児～小学2年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアB (小学3～6年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズダンス (小学生～中学生)	
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	19:45 受付開始	【回数制】 20:15-21:15 MEGADANZ (当日先着20名限定)	【回数制】 20:15-21:15 ZUMBA (当日先着20名限定)	19:45 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ

10月13日(水) 10,11,12,1,2,3月開催
ウォーキング教室
 小城町「神社仏閣コース」約7km

集合場所◆須賀神社 駐車場 (参加無料)
 集合時間◆9時 (12時頃終了予定)
 お申込み◆ゆめりあ 73-9280

※雨天時はゆめりあで室内運動を実施します。

未就学児向け教室開講中!
 火曜日 16時00分～17時00分
リズムトレーニング

リズムトレーニングの
 詳細はこちら

対象★4歳以上の未就学児
 謝★¥2,400円 (月3回)
 お申込み★ゆめりあ1階事務室 (☎73-9280)

10月8日(金) 10月29日(金) 小城市在住の65歳以上対象
オレンジ大学
 認知症予防運動教室

参加費◆1回300円
 受付開始◆9時30分
 開始時間◆10時 (11時30分終了)
 お申込み◆ゆめりあ1階事務室

10月25日(月) ゆがみを知って、改善しよう!
身体のゆがみ測定会
 【要予約】

骨格の歪みや筋肉の状態を見て
 症状の原因を探し出し、
 改善運動を提案します!

所要時間20分程度
 測定+改善運動=1,500円(税込)

10月の休館日は、18日(月)、19日(火)です。

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

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)
 年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業
 【利用時間】 10:00～21:30 (最終受付21:00)

ゆめりあホームページ <http://ssk-mikazuki.com>

ゆめりあFacebookページ <http://www.facebook.com/yumeria9280/>

ゆめりあLINE (友達追加) <https://line.me/R/ti/p/%40yumeria9280>