

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。



小城市からの要請を受け、令和3年1月14日〔木〕から、

緊急事態宣言が発令されている 地域の方の利用を制限する

こととなりました。

※制限の期間は「緊急事態宣言が解除されるまで」となっております。
ご不便をお掛けしますが、感染拡大防止にご協力ください。

2月25日(木) 10時～16時
ゆめりあ1階中央ホールにて、
健康イベント 開催!!!!!!!



peek a body
身体の中がみ測定会
>> 完全予約制・先着10人 <<
約20分 1,500円
骨格の歪みが数値で分かる!
筋肉の状態が色で分かる!!!
だから、改善できる!!!!

専用ツールを用いた
完全無料の測定会
ロコモ度テスト
骨の健康チェック
体成分チェック
>> 予約不要・当日受付 <<



2月の教室スケジュール

それぞれ感染症対策を実施して開催しております



	月	火	水	木	金	土
朝		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着20名限定)		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着20名限定)		
	11:30-12:15 かんたん サーキット	【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	11:30-12:15 自重de トレーニング	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ	11:30-12:15 かんたん サーキット	11:30-12:15 自重de トレーニング
夕	※ 会員制の教室は、事前の申し込みが必要です。 詳しくは、1階事務室へお問い合わせください。			【会員制】 17:10-18:10 きつずチアⅠ	【会員制】 17:10-18:10 きつず体育教室	
				【会員制】 18:30-19:30 きつずチアⅡ		
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	19:30 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)	19:30 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ

※ 感染症対策として、3か月クールの会員制として開催していたZUMBAおよびMEGADANZは、2021年1月より、当日先着受付の回数制として開催しております。
ただし、感染症対策は継続中ですので、受付方法等でご不便をお掛けしておりますが、教室運営を継続していくために、引き続きご協力いただきますよう、切にお願い申し上げます。

In Body

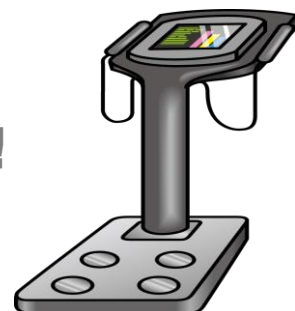
いつでも無料で

体組成測定

ができます！

トレーニング室では、いつでも無料で体組成測定ができ、主に以下のことが分かります！

- ① 筋肉と脂肪の割合
- ② 理想的な体のための調節目安
- ③ 身体発達点数・筋肉発達程度
- ④ 部位別筋肉バランス・身体の構成成分
- ⑤ 基礎代謝量・1日摂取エネルギー量
- ⑥ エクササイズプラン 他



無料で体組成を測定して、
スタッフと一緒に

効果的で効率的な運動

を目指しましょう！

※トレーニング室では、無料で
運動プランも提案しています。

2月の休館日は、15日(月)、16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



ゆめりあfacebookページ



ゆめりあLINE (友達追加)

