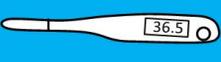
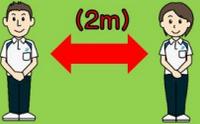
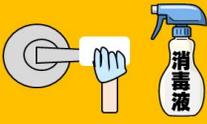


ゆめりあ



だより

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 
---	---	--	--	---	--

2021年4月からのゆめりあトレーニング室は、
新サービスプログラム×2により、
身体のゆがみ にアプローチします！！



月 11:30~12:15

ゆがみ改善

生活の癖が、
 年齢と共にカラダを歪ませる。。。

日常生活で硬くなってしまった筋肉を
 伸ばし、バランスを整えながら、エク
 ササイズを行います。

あまり運動をしたことがない人でも始
 めやすいプログラムです。

いつまでも若々しく、疲れにくいカラ
 ダを目指しましょう！

水 11:30~12:15

ピラティス

ストレッチや筋力強化、バランス強化
 などを目的とした運動です。

体幹やインナーマッスル強化の他、
 身体全体を整える効果があり、
 筋力強化、柔軟性向上、筋持久力の向
 上なども期待できます！
 ピラティス独特の呼吸法と組み合わせ
 て、更に効果を上げていきます。

運動初心者から上級者まで幅広く対応
 できるプログラムです。

4月 26日 (月)

peek a body 身体のゆがみ測定会

= 完全予約制 =

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！！！！





4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	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	【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	【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	11:30-12:15 ザ・サーキット®
夕		5月16日(日)の KidsFun 出演に向けて練習中。 新規入会は6月から。		【会員制】 18:00-19:00 きつずチアⅠ	3月26日(金)無料体験会 4月から新開講予定!!!! 【会員制】 18:00-19:00 きつずダンス	
				【会員制】 19:00-20:00 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

火 かんたん骨盤底筋ヨガ

猫背・ポッコリお腹・尿トラブルなど、骨盤底筋の衰えからくる体調不良を改善しましょう！

体幹トレーニングとしても効果が期待できますので、男女問わず、ご参加ください♪

木 バレエストレッチ

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が期待できます！

日常の疲労や痛みを軽減でき、多くの人が自分の身体の変化を実感されています♪

月 リラックス・ヨガ

簡単なポーズでゆったりとリラックスできる、ヨガ教室です♪

間接照明を使用した雰囲気づくりによる、より一層のリラックス効果を体感してください♪

土 リフレッシュ・ヨガ

中強度の、軽く汗をかける内容のヨガ教室です！

ストレッチ系の気持ち良さだけでなく、運動後の爽快感も期待できます♪

4月の休館日は、19日(月), 20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)

