

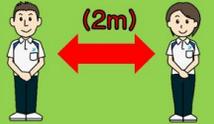
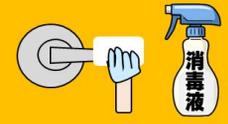


ゆめりあ



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。

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

様々な年齢の人が
それぞれの目的に合わせて
運動できます♪

暑い夏だから！

ゆめりあ の トレーニング室で

安全・快適に運動しよう♪

筋力マシンの種類
有酸素マシンの種類
フリーウエイト
ラウンドフィットネス®
体組成測定
などなど

トレーニング室利用料は2時間以内310円(税込)、
65歳以上なら、なんと100円(税込)です！！
しかも、指導員が常駐しているので、初心者でも安心して始められますよ♪



ゆがみを知って、改善しよう！

身体ゆがみ測定会

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！！！！

所要時間20分程度
測定+改善運動=1,500円(税込)

8月
23日
月曜日
開催
要予約





8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 リラククス・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 |

休講のお知らせ

お盆期間中は、サービスプログラムを全て休講させていただきます。

8月13日(金) かんたんエアロ 休講
8月14日(土) ザ・サーキット® 休講

★お詫びと ★お知らせ



只今、ボイラーの故障により
浴室の営業を中止しており、

お盆頃の再開

を予定しております。

大変ご迷惑をお掛けしておりますが、
今しばらくお待ちくださいませ。

※ 現在はお湯を沸かすことが出来ない為、
シャワー(湯)の利用も出来ません。

なお、お盆の浴室営業については、
工事の進捗具合によりますので、
来館前にお電話ください。

8月6日(金)
8月27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



8月の休館日は、
16日(月)、17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)

