



# ゆめりあだより



ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました。  
手指の消毒については継続して取り組んでおります。



## 20周年大感謝祭

～今年もやります!! 抽選会!!～  
開催日 11月22日(水)～28日(火)



過去実施例

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」は今年で20年を迎えました。ご利用の皆様にご感謝の気持ちを込めて今年も回数券1,000円ご購入につき1回の抽選会にご参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております。



# 11月の教室スケジュール



会員制教室☆随時無料体験☆実施中！！

月	火	水	木	金	土
10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 ザ・サーキット	
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 12:00	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 18:00-19:00 きッズアA (年少児~小学2年生)		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (3歳~小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (3歳~小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きッズアB (小学3~中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00	【会員制】 18:45-19:45 きッズダンスA (入門・基礎) (小学生~中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:50-20:50 きッズダンスB (初級・中級) (小学生~中学生)	

## 身体のゆがみ測定会

ゆがみを知って、改善しよう！



11月24日 (金)



10:00~15:30

測定料 1,500円(税込)

測定20分 ストレッチ30分

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！



11月の休館日は20日(月)・21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)



http://ssk-mikazuki.c



http://ssk-mikazuki.co



YUMERIA\_MIKATSUKI