

ゆめいあだよい

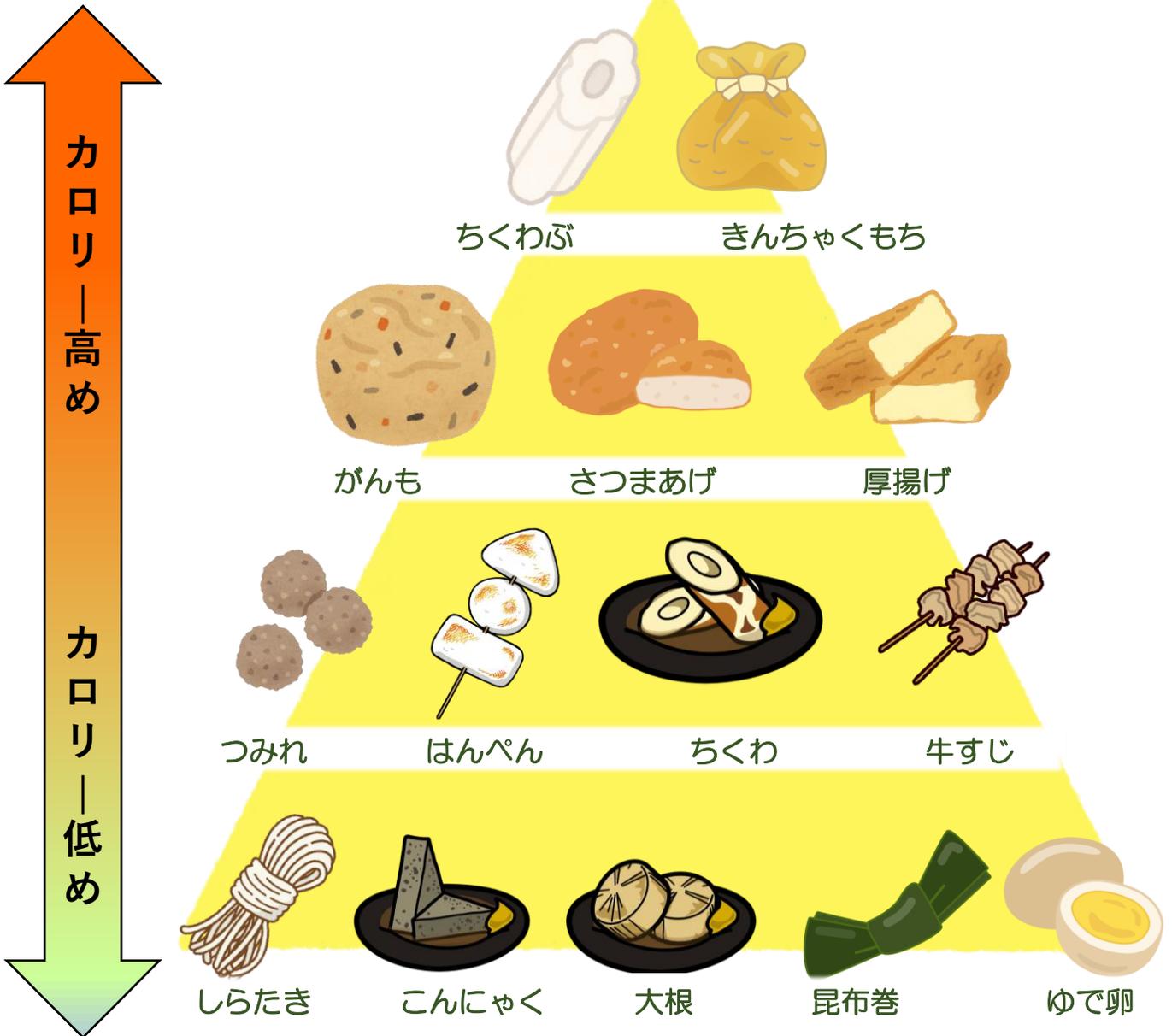


12月の誕生石は

・ターコイズ：幸運、神聖な愛、安全旅のお守りとして使われたりします。

おでんがダイエットに最適な5つの理由

- ①食物繊維が豊富
- ②水分が多く満腹感を得られる
- ③低脂質で高たんぱくな具材
- ④具材が多く飽きにくい
- ⑤体が温まり冷えを予防



12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
10:30-11:00 元氣ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBAGOLD (当日先着30名限定)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	【回数制】10:30-11:30 ステップ☆エクササイズ (先着20名限定)	10:30-11:00 さわやかストレッチ
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【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 きッズチア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 (4歳～小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (4歳～小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きッズチアB (小学3～中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 19:10～20:10 きッズダンス (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】 19:30～20:30 シェイプUPボクシング	

本年年末のご挨拶と年末年始の休館日のご案内

本年も、沢山のご愛顧頂きありがとうございましたm()m
残りわずかになりましたが、2024年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか？
2025年もゆめりあを宜しくお願い致します(^ ^)♪

休館日

29(日)	30(月)	31(火)	1/1(水)
休	休	休	休

1/2(火)は10時より営業しております。

初湯・初トレーニングでお待ちしております('◇')

感謝



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)



YUMERIA_NIKATSUHI

12月の休館日

16日(月)・17日(火)