# 一切 日 清 信 赤 位 赤 6

#### ゆめりあ天照ラジウム温泉(川)



毎月10日は変わり風呂♪ ゆずやカボスの柑橘系や

ひのき等々毎月違った

お風呂をお楽しみ

ください

(≧Д≦)Ь

お風呂の日♪ 通常200円の料金のところ

毎月26日は

額の100円でご利用頂けます! これからの寒い季節ゆめりあの

天照ラジウム温泉 巡 をぜひご利用ください

#### 30日スクワットチャレンジ!

平成28年12月から、

トレーニング室イベントとして「30日スクワットチャレンジ」を開催します! 現在ゆめりあスタッフが実際にスクワットチャレンジを行っており、

次のような声があがっています♪

- 始めて1週間でズボンの太もも部分に余裕が出来た
- (20代男性スタッフ・I さん)
- ・3週間経過して、ズボンを履いた時に下半身、特に太もも部分がゆるくなった (20代女性スタッフ·Oさん)
- 下半身が引き締まった気がする(20代男性スタッフ・Nさん)

私達と一緒に頑張ってみませんか?? 皆様のご参加お待ちしてます!!

無料////

## お楽しみ抽選会 11月20日(日)迄 ☆開催

## 参加者募集中 日本霊織エクササイス

【日程】第1週 11月10日(木)

第2週 11月17日(木)

第3週 11月24日(木)

【時間】20:15~21:15

【会場】ダンススタジオ(ゆめりあ2 F)

【会費】2.700円(全3回)

【対象】一般(高校生以上)

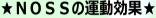
【定員】25名

講師:平安寺 智子

★教室の対象・内容★

・老若男女問わず、幅広い世代でエクササイズできる教室です♪

·NOSS (基礎]→前半·後半(動作習得]→1曲踊る♪



①バランス感覚を養う

③身体の軸がとれ、美しい身のこなしが身に付く

②インナーマッスルが鍛えられる

## ゆめりあフェスタ2016

ワイヤーママ佐賀編集室

11月23日 (水・約 リンパヘルスケア協会神野校

自宅で簡単!

セルフリンパ講座

- ・足のむくみ解消術 ・小顔!若返りリンパ術
- ・リンパドレナ パドレナージュヨガ (リンパヘルスケア協会神野校)

ゆめりあきっず教室発表会 はいはいよちよちレース ゆめりあ横断ウルトラクイズ



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 小城市三日月町長神田2312-3

●○● お問い合わせ ●○●

**23** 0952-73-9280

ゆめりあ 小城



などなど、楽しいイベント盛りだくさん♪



## スタジオ レッスンプログラム



#### ・◇◆トレーニング室利用者なら誰でも参加可能月◆◇◆

●教室の参加申込みは、当日先着順です。●教室受付は、各教室の30分前からスタジオ入口で行います。

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~11:15 ステップ		10:30~11:15 ボールフィットネス	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:15 かんたんエアロ	10:30~11:15 ヒーリングヨガ
						11:30~12:00 GoGoサーキット
昼			14:00~14:45 はじめてのヨガ			200
夜	19:00~19:30 ダンベルエクサ		20:15~20:45 The★エクササイズ	19:25~20:05 ZUMBA		),

※指導員の都合により、教室内容が変更となる場合がございます。 ※祝日は休講いたします。

### 会員制教室 & 回数制教室

#### ◆◇◆スタジオプログラムでは物足りない方にもオススメです♬◆◇◆

● 1 階事務所にて参加申し込みが必要です。●教室受付は、各教室の2時間前から1階事務所で行います。

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	19:45-20:45	リラックスヨガ	一般	25名	2,700円	月3回
	11:30-12:30	フィットネスフラ	一般	20名	2,700円	月3回
火	ラウンドフィットネス利用 14:00-15:00	健康運動教室	一般	20名	1回 300円 (ラウンドフィットネス付 ま)	毎週火曜 (祝日休 謹)
_	19:45-20:45	ZUMBA	一般	30名	1回 500円	
水	11月限定 19:00-20:00	ナチュラルスタイル ヨーガ	一般	30名	1回 500円	
	10:30-11:30	ママ★フィットネス	一般	20名	1回 500円	第1·3不 曜 (祝日休
		バレエストレッチ	一般	20名	3,600円	月4回
木	ラウンドフィットネス利用 14:00-15:00	は一大学院教室	一般	20名	1回 300円 (ラウンドフィットネス付ま)	毎週不曜 (祝日休 講)
	17:10-18:10	きつずチアA	幼稚園~ 小学生	15名	2,400円	月3回
	18:15-19:15	きっずチアB	小学生 (経験者)	15名	2,400円	月3回

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
木	11月限定 20:15-21:15	NOSS 日本舞踊エクササイズ	一般	25名	2,700円	全3回
	11:30-12:30	ピラティス	一般	20名	1回 500円	第1·3金曜 (祝日休
金	16:30-17:15	きっずダンス(初級)	幼稚園~ 小学生	15名	3,000円	月4回
W.	17:20-18:20	きつずダンス(中級)	小学生	15名	3,200円	月4回
	18:25-19:25	きっずダンス(上級)	小学生~ 中学生	20名	3,200円	月4回
±	14:00-15:00	きっずバレエ	幼稚園~ 小学生	20名	6,000円	月4回
	19:45-20:45	パワーヨガ	一般	20名	1,800円	第2·4主曜 (祝日休



自分と向き合い、楽しく学びながら、 希望や自信を培います。

時間/14:00~15:00 曜日/土曜日 対象/3歳~9歳 費用/6,000円(4回)

## 11月の休館日

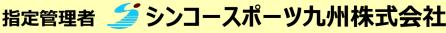
【休館日】毎月3回目の月曜日とその翌日 (祝日の場合はその翌日と翌々日) 【開館時間】

10:00~21:30

### ◆◇◆お問合せ先◆◇◆

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』







【ホームページ】 http://ssk-mikazuki.com

小城市三日月町長神田2312-3 ℡(0952)73-9280