三日月保健福祉センター
2017年1月号No.67

ゆめりあ★だより

新年あけましておめでとうございます本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2017年も皆様が心身ともに健康な生活を送れますよう、スタッフ一同健康のサポートをさせて頂きたいと思っております。2017年も変わらぬご愛顧を宜しくお願い致します。

トレーニング室より♪

下半身強化！引き締めに！

30日プランクチャレンジ!!

期間 ： 1月18日(水)～
場所 ： トレーニングルーム
時間 ： 10:00～12:00
12:00～14:00
14:00～16:00
16:00～18:00
18:00～20:00 の間 計5回

運動初心者！常連様！必見！！

体力測定会!!

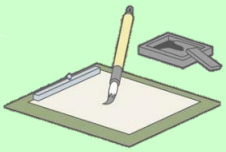
期間 ： 1月20日(金)～2月17日(金)
場所 ： トレーニングルーム
日程 ： 毎週月・金曜日
※事前予約が必要です。
種目 ： 握力・長座体前屈・閉開眼片足立ち

新春 書初めイベント

2017年！トレーニング目標を掲げよう!!

1月2日（月）～10日（火）の期間中、トレーニング室にて書初めイベントを行います！

ベンチプレスMAX○○kg！
筋肉量○○kgUP！
体脂肪○○%減！
週○回運動する！



個人目標を設定して
達成できるように頑張りましょう☆

※書いていただいた目標は、トレーニング室前に掲示いたします

1月の変わり風呂

柚子風呂

効能･･･発汗、解熱、疲労回復、血行促進
リラックス効果、美白効果
リウマチや神経痛、腰痛の症状緩和
ストレス解消

12月度ゆめりあ物販売上ランキング

1位 ホエイプロテイン
2位 パン(レーズンorチーズ)
3位 アクアプロテイン(1袋)
アセロラorグレープフルーツ

新入荷!!
あったか
ブランケット&ハーフ毛布

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♬◆◇◆

●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 ZUMBA	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			
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。予めご了承ください。

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	月 2,700円	月3回
火	11:30-12:30	フィットネスフラ	一般	20名	月 2,700円	月3回
	ラウンドフィットネス利用付き 14:00-15:00	健康運動教室	一般	20名	1回 300円	毎週 火曜日
	17:00-17:45	きっずJ-POPダンス	幼稚園～ 小学生	15名	月 2,500円	月３回
	19:45-20:45	ZUMBA	一般	30名	1回 500円	
水	19:00-20:00	HipHop	中学生～ 一般	30名	月 3,600円	月４回
木	11:30-12:30	バレエストレッチ	一般	20名	月 3,600円	月4回
	ラウンドフィットネス利用付き 14:00-15:00	ロコモ予防教室	一般	20名	1回 300円	毎週 木曜日
	17:10-18:10	きっずチアA	幼稚園～ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きっずチアB	小学生 (経験者)	15名	月 2,400円	月3回

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
金	11:30-12:30	ピラティス	一般	20名	1回 500円	第1･3 金曜日
	16:30-17:15	きっずダンス(初級)	幼稚園～ 小学生	15名	月 3,000円	月4回
	17:20-18:20	きっずダンス(中級)	小学生	15名	月 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	月 3,200円	月4回
土	14:00-15:00	きっずバレエ	幼稚園～ 小学生	20名	月 6,000円	月4回
	19:45-20:45	パワーヨガ	一般	20名	月 1,800円	第2･4 土曜日

1月の休館日
16日(月)17日(火)

【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』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社

【ホームページ】 http://ssk-mikazuki.com

小城市三日月町長神田2312-3 TEL(0952)73-9280