三日月保健福祉センター

2018年2月号No.80

# ゆめりあ★だより

新年が明け、気付けばあっという間に１ヶ月が経とうとしています。
２月も「節分」「バレンタインデー」「受験勉強」「新生活準備」「卒園・卒業準備」などで忙しくなりそうですね！！
暖かい春が待ち遠しい方も多いのではないでしょうか❀
体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう（＾ｖ＾）

## ステージ発表会＆ゆめりあマルシェ

## ★ゆめりあオンステージ2018★

【期日】2018年3月21日(水･春分の日)

【時間】10:00 開演予定（9:00開場）※入場無料

【場所】三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 １階ホール

ステージ発表会

ゆめりあマルシェ

参加者＆出店者
☆募集中☆

ゆめりあウェブサイト http://yuk-mikazuki.or.jp/

ゆめりあLINE（友達追加） http://line.me/R/ti/p/@yumeriai9280 @yumeriai9280

ゆめりあfacebookページ www.facebook.com/yumeriai

## さが桜マラソン 応援キャンペーン!!

Running 走るときに
Use 使う筋肉は
Need ケアが必要です

下記販売期間中に
酸素カプセルフリーパスカードを
ご購入いただくと…

＋

**どちらも30日間使い放題♪**

**【販売期間】1月17日(水)～3月18日(日)**

※期間中にご購入いただいたフリーパスカードは、有効期限満了までソラーチ付きで使えます。

ソラーチは注文販売も承っております♪
詳しくは最寄りのスタッフまでお問い合わせください。

【健康コラム】

## マラソンには『えねもち』が◎

今回の健康コラムは、
「さが桜マラソン2018」に出場される方の応援企画として、マラソンランナーに嬉しいエネルギー食『えねもち』を紹介します。

*何故マラソンランナーに『えねもち』がオススメなのか*

マラソンでは、長時間にわたってエネルギーが必要になるため、エネルギーの源となる「糖質」をいかに上手く摂るかはとても重要です。

『えねもち』は、消化吸収がゆっくりな「餅」の特性に加え、ゆっくりと吸収される「糖質パラチノース®」を配合することで、最後まで頑張る気持ちをサポートしてくれます！

大会本番、
最後の仕上げに、
『えねもち』をどうぞ
(^O^)/

# ★ スタジオレッスンプログラム ★

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 10:30-11:15<br>ステップ | 10:30-11:15<br>ZUMBA | 10:30-11:15<br>ボールフィットネス | 10:30-11:15<br>ZUMBA | 10:30-11:15<br>かんたんエアロ | 10:30-11:15<br>Let'sサーキット |
| | 11:30-12:30<br>【回】コン活！<br>ゆがみ改善コンディショニング | 11:30-12:30<br>【会】フィットネスフラ | 11:30-12:30<br>【回】生活筋力向上®<br>ゆっくりプログラム | 11:30-12:30<br>【会】バレエストレッチ | 11:30-12:30<br>【会】ひめトレ | 11:30-12:00<br>THE☆ストレッチ |
| 昼 | | | 14:00-14:45<br>はじめてのヨガ | 14:00-15:00<br>【回】ロコモ予防教室 | | 14:00-15:00<br>【会】きっずバレエ |
| | | | | 17:10-19:15<br>【会】きっずチア | 16:30-19:25<br>【会】きっずダンス | |
| 夜 | 19:00-19:30<br>ダンベルエクサ | | 19:00-20:00<br>【会】HipHop | 19:30-20:15<br>ZUMBA | | |
| | 19:45-20:45<br>【会】ヨガ ～姿勢・健康～ | 19:45-20:45<br>【回】ZUMBA | 20:15-20:45<br>たのしくサーキット | | | 19:45-20:45<br>【会】パワーヨガ |

【回】…回数制教室　【会】…会員制教室

最新の教室開催予定と教室紹介は、
ウェブで確認が出来ます。

ゆめりあ教室案内 http://ysk-mikazuki.com/yoo/

教室会員様必見！！！！

# ★★お友達紹介キャンペーン★★

＝２月入会限定＝

## ① 紹介された方への特典♪

## 「２月分」の月謝が無料

※申込時に『紹介者の氏名』を伝えてください。
※入会時に『３月分』の月謝を前納していただきます。
※２月で退会された場合はキャンペーンの対象外となりますので、２月分の月謝が発生いたします。（前納いただいている３月分の月謝を２月分に替えさせていただきます。）

## ② 紹介した方への特典♪

## 「紹介人数×１か月分」の月謝が無料

※紹介人数とは、紹介により新規入会された方のうち、キャンペーン対象者の人数です。
※キャンペーン対象者とは、２月中に既会員様の紹介で入会し、３月まで在籍した方です。
※キャンペーン対象者が確定するのは３月なので、紹介した方への特典が有効になるのは４月以降となります。（４月から連続して適用させていただきます。）
※キャンペーン特典の換金や譲渡は一切お断りいたします。

## 仲間を増やして、より楽しい教室ライフを送りましょう♪

### ▼ 2月の休館日 ▼

**19日(月)　20日(火)**

【休館日】毎月3回目の月曜日とその翌日
（祝日の場合は翌平日とその翌日）
【利用時間】１０：００ ～ ２１：３０
（最終入館 ２１：００）


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


ゆめりあホームページ http://ysk-mikazuki.com/
ゆめりあfacebookページ www.facebook.com/yoo9280/
ゆめりあLINE（友達追加） https://line.me/ti/p/@yoo9280

夢膨らむ 笑顔あふれる
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