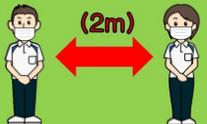
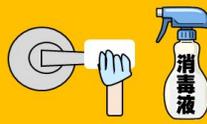


ゆめりあ だより

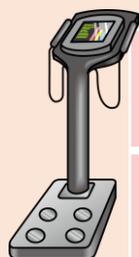
ゆめりあでは、以下の感染症対策に継続して取り組んでおります。

健康チェック 発熱や風邪症状があれば 利用しない 	マスク着用 咳エチケット 	間隔をあける 	手洗い・消毒 	共用部の消毒 	換気 換気にご協力ください 
---	---	--	--	---	--

今月の健康情報 『ダイエット♪』

夏に向け、薄着になることが増え、体型が気になる季節となりました。
 「ダイエットをしたいけど、やり方が分からない。」「ダイエットをしても成功しない。」基本と成功のコツを知ること、理想の体を手に入れましょう。

☆ダイエットの基本はカロリー収支です☆



体重 増	摂取カロリー > 消費カロリー
体重 減	摂取カロリー < 消費カロリー



食事などで身体に取り入れた栄養素（摂取カロリー）が基礎代謝や運動によって消費する（消費カロリー）より多ければ体重は増え、逆に少なければ減っていきます。自身の摂取カロリーと消費カロリーを知ることがダイエットを成功させる第1歩です。

是非、ゆめりあで、健康的なダイエットを始めてみませんか？



ダイエット♪
 まずは洋服から😊
 夏物先取り

☆ SALE ☆

4/25～5/8まで

人工ラジウム温泉♪
 トレーニング室利用と

SETで😊

☆ 100円 ☆





4～6月の教室スケジュール



安心して参加していただけるよう感染症対策をしております。

会員制教室☆随時無料体験☆実施中！！

	月	火	水	木	金	土
朝				【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着20名限定)	9:45 受付開始	
	10:30-11:10 週替わり健康体操 (当日先着20名限定)		10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着20名限定)		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着20名限定)	
		【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	【会員制】 11:30-12:30 ピラティス	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
夕	【会員制】 17:00-18:00 リズムトレーニング (4歳～小学生)		【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 きッズチアB (小学3～6年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズダンス (小学生～中学生)	
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着20名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ (当日先着20名限定)	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ



5月の休館日は、**16日(月),17日(火)**です。

2Fエリアは休館日と併せて、**18日(水)～21(土)**まで
トレーニング室、機材入替の為**休館**となります。(浴室も休館)

1Fエリアは、通常営業となります。

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)

