

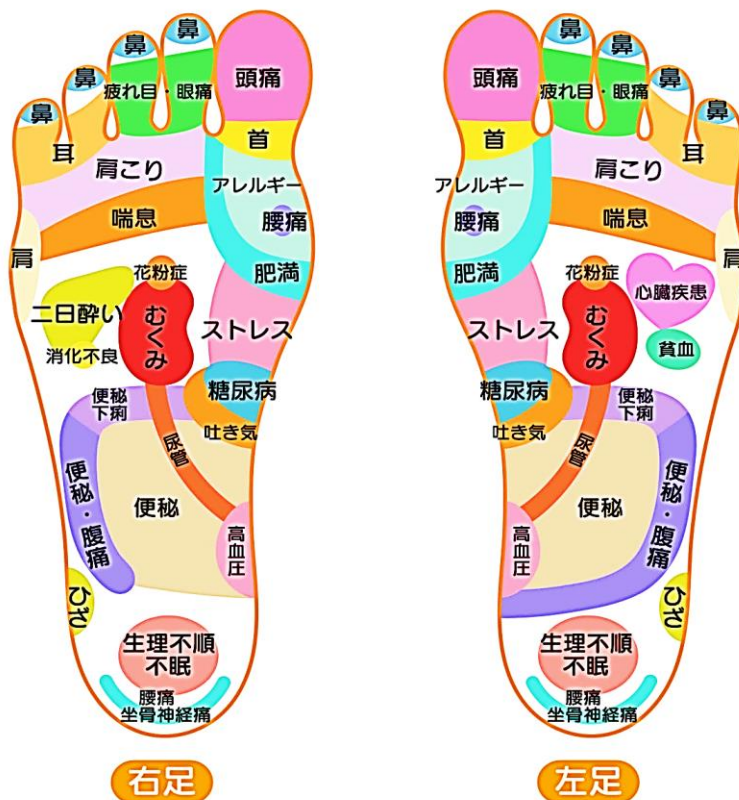
# ゆめりあだより



10月の誕生石は オパール家庭円満、希望、朗らか

## セルフ足つぼのオススメ！

### 症状別 足裏の反射区



### セルフ足ツボをすると：

副交感神経が活性化し深い睡眠が得られます。肩こりも改善され、東洋医学では「気」が左から入り、右から出ると考えられています。左足には心臓の反射区がある為、心臓を整えてから、右足の肝臓などなどに血液を流すと言われているので、左足からマッサージを始めることをオススメします。血流を良くして老廃物を流しましょう♪

### 足の反射区：

足の指や付け根には疲労回復のツボが集中しており、血液を改善し、冷えやむくみの解消に役立ちます。

自律神経の安定も見込めます。

# 10月の教室スケジュール



会 員 制 教 室 ☆ 随 時 体 験 ☆ 実 施 中

月	火	水	木	金	土
10:30-11:00 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (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)	10:30-11:00 姿勢改善エクササイズ	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 骨盤底筋トレーニングヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ	<div data-bbox="956 486 1399 714" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10/5(日) ひかりのわらび餅 50パック販売</p> </div> <div data-bbox="1013 766 1185 1004" style="text-align: center;"> </div>	
【会員制】 18:00-19:00 きつずチアA (年少児～小学2年生)					
【会員制】 19:05-20:05 きつずチア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】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ					

## ハービスプログラム開講のお知らせ

10月より

毎週金曜日 10:30～11:00 (ゆきIR)

## 姿勢改善エクササイズ

内容は:マットの上で呼吸を揃して綺麗な体つく(!!!!!!)



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)



**10月の休館日**  
**20日(月)・21日(火)**