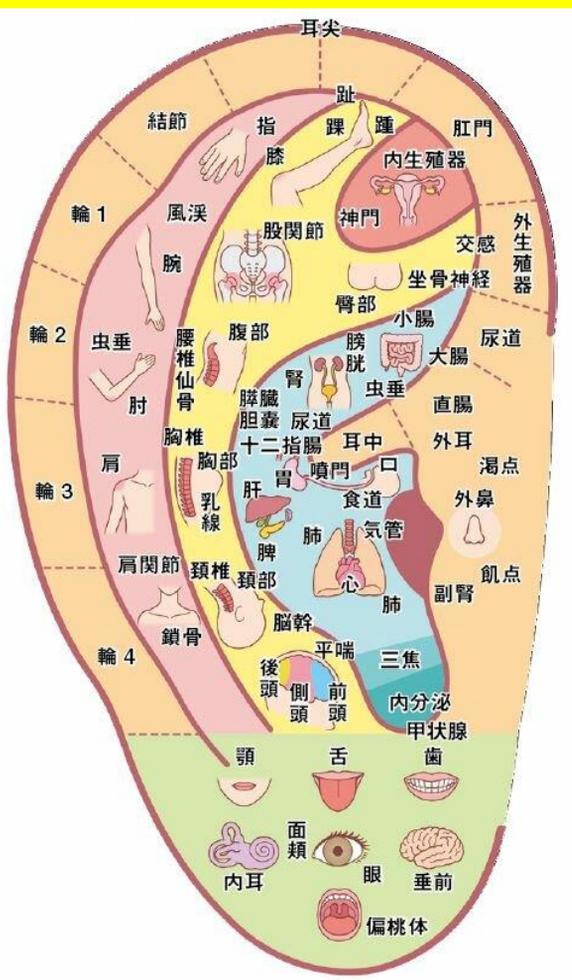


ゆめりあだより



耳は全身の縮図



耳つぼは、全身の健康を促進し
ストレスや不調を軽減する効果が
期待されます。

主な効果

- ・ダイエット
- ・食欲抑制
- ・肩こり
- ・首コリの緩和
- ・頭痛
- ・ストレスの軽減
- ・自律神経緩和
- ・免疫向上
- ・風邪予防
- ・睡眠の質向上

指圧マッサージ注意点

- ・効果には個人差があります
- ・過度な刺激は避ける
- ・妊娠中は医師の相談する



今月の推し レッグプレス

【強化部位】

- ・大腿四頭筋・大殿筋
- ・ハムストリングス

効果・特徴

下半身の筋肉を鍛えることができ
代謝アップ、引き締めにも効果的です

3月の教室スケジュール



	月	火	水	木	金	土
AM	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		
PM	【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児～小学2年生)	【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】 20:00-21:00 アロマヨガ (第2土曜)
	【会員制】 18:30-19:30 きっずチアB (小学3～中学生)					
	【会員制】 20:15-21:15 リラックスヨガ					

有料教室 ¥500体験実施中

今年も開催いたします!!!!!! ゆめりあ春の講演会

日和 3/29(日曜日)
時間 10:00~

- ・チアチーム
- ・ステイタス(ダンス)
- ・フラダンス などなど出演しますよ♪

見に来てね~(^_^)/
随時入会募集中♪



※さくら開花状況により(日程未定)
さくら風呂♨️も予定しています🌸

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)



YUMERIA_NIKATSUHI

3月の休館日
16日(月)・17日(火)