



なんとなく不調…湿気バテ…？

No. 1 体が重だるい

湿気による「水分代謝の低下」

→白湯や利尿作用のある飲み物で循環を巡らせてあげる。水分代謝をサポートして体の湿度を下げよう。

No. 2 むくみ・足がパンパン

水分の巡りが悪く、湿度が下半身に…

→カリウム多めの食材・お茶・きゅうり・バナナ・キウイ・コーン茶などオススメ

No. 3 胃もたれ・食欲不振

胃腸が湿気で、内冷え。冷たい物ばかり食べてない？

温かいスープや生姜などで体の内側を温めてあげてくださいね。

No. 4 やる気が出ない・眠い

外の気圧や湿度の変動に体がうまく対応できず、交感神経(やる気・活動)がうまく動かなくなります。

→自律神経ケアを取り入れてみて下さいね。

朝日を浴びたり、ストレッチをしましょう。

No. 5 頭痛・めまい・重い感じ

湿気が「気」の巡りを邪魔します…

頭部、首回りがゆるまずパンパン状態になっていませんか？

→耳回りマッサージやツボ押しや凝り固まった頭皮をゆるめてみてくださいね。



今月の推し

ショルダープレス

【強化部位・効果・特徴】

・三角筋 ・上腕三頭筋 ・僧帽筋上部

男性は、肩を大きく丸く鍛えられます。
女性は、肩のラインや二の腕を引き締められます。

姿勢、肩こり、腰痛の改善にも効果的!!

6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		10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数券】 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
	【回数券】 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	【回数券】 11:30-12:30 ガンバルーン体操 (第2.4水曜日)	満員御礼 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)	【回数券】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【回数券】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)		満員御礼 20:00-21:00 アロマヨガ (第2.4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				



今月6/25ハッカ風呂

ハッカ風呂の効果

- ・消炎作用で疲れた体を癒し、疲労回復に効果的です。
- ・乾燥肌の予防(お肌に潤う)・精神安定でリラックス効果
- ・冷え性予防・風邪予防・殺菌・血行促進・夏バテ防止に効果的です



ご来館お待ちしております(^_^)/

トレーニング室からのご案内

近日ステックコーヒーのプロテインを販売予定です!!!

毎日のコーヒーでタンパク質を気軽の摂取してはいかがでしょうか?(*^^)v



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

6月の休館日

15日(月)・16日(火)