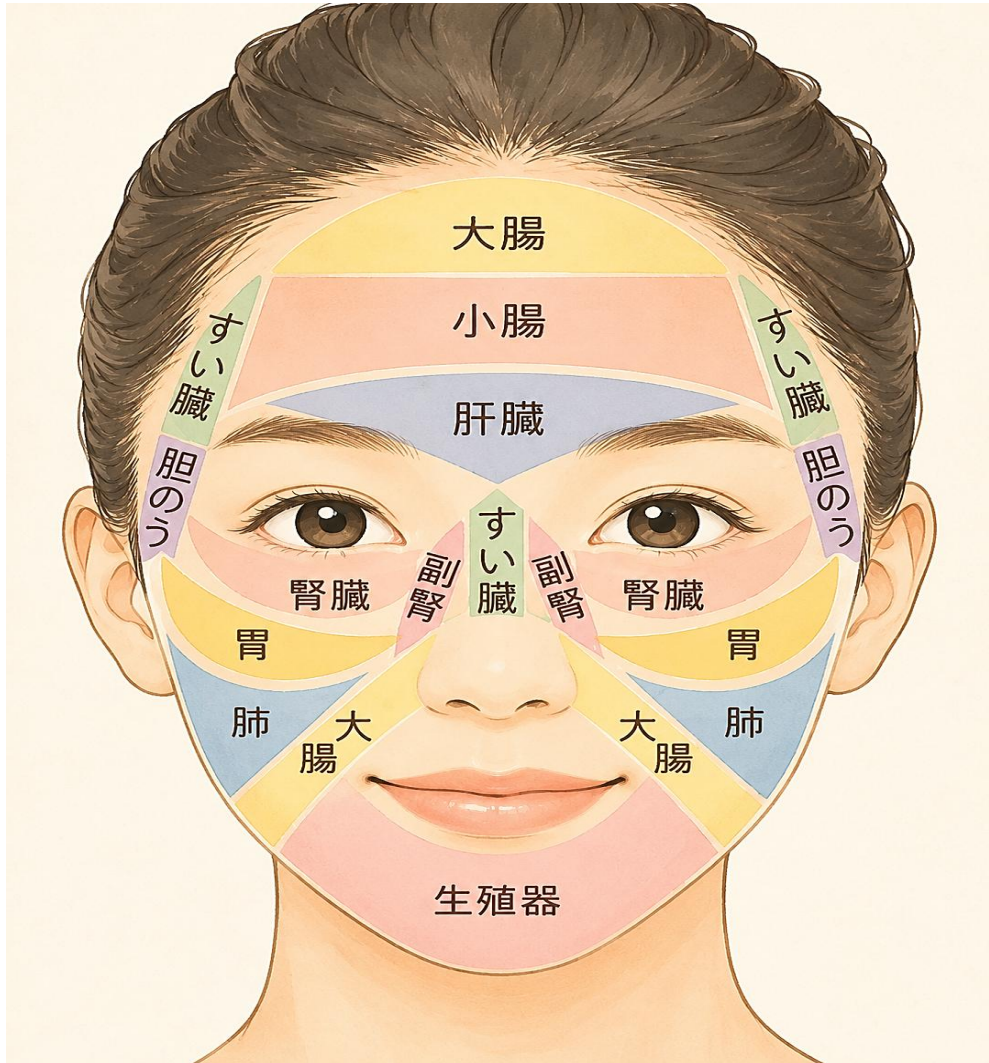


2026年 三日月保健福祉センター

8月

今月は顔のツボ特集👉



綿棒で5秒間押すだけ、
簡単健康習慣👉



今月の推し フライ

【強化部位・効果・注意点】

- ・大胸筋（特に胸の中部）
- ・胸をしっかりと張った状態でトレーニングを行うことで、胸が収縮しやすくなり効率良く筋肉に負荷をかけられます。
- ・必要以上に腕に力を入れてしまうと、腕の筋肉に負荷がかかり、胸への負荷が弱まってしまいます。
- ・肩が上がりすぎないようにマシンの椅子の位置やハンドルのグリップを握る位置は適宜調整しましょう。

8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	【会員制】 10:10-11:10 太極舞 (第2.4火曜日)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【都度払い】 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
	【都度払い】 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	【都度払い】 11:30-12:30 ガンバルーン体操 (8月5日.19日)	【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)	【都度払い】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【都度払い】 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2.4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					

夏の疲れをリセットしませんか??

8月19日(水)～31日(月)で夏のリラクゼーションウィーク

1 ウォーターマッサージ 25分
(肩・腰・足は疲れていませんか?全身のこりにどうぞ)

310円 → 100円

2 電子浴 20分
(肩こり・便秘・不眠症)

100円 → 無料

3 ソラーチ 14分
(足裏の疲れは内臓からの疲れ・・・外反母趾ではありませんか?)

220円 → 100円

4 酸素カプセル 30分
(疲れがとれない、頭痛がある方など、身体のリフレッシュ)

500円

※尚、お支払いは受付にて
回数券or現金でお願いします

★ ソラーチと酸素カプセルは
現金のみとさせていただきます

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_MIKATSUHI

8月の休館日

17日(月)・18日(火)