



9月をなるべく心地よく過ごすヒント👉

1. 朝晩の寒暖差に備えて体温調整

9月の日中は、まだまだ暑さが残る一方で、朝晩はぐっと涼しくなる季節。体温調整がしやすい軽めの羽織物やストールを持っておいの方が良いでしょう。首回りやお腹を冷やさない工夫が、秋バテ予防にも繋がります。

2. 温かい飲み物でリラックス

夏に冷たい飲み物を取りすぎた体は内側から冷えがたまりがち。夜は白湯やカモミール、ルイボスティーなど温かい飲み物をゆっくり味わうのがおすすめです。体がじんわり温まると緊張もほどけ、眠りの質も整いやすくなります。

3. 秋の味覚で栄養補給

きのこやさつまいも、梨やぶどうなど、秋は栄養価の高い旬の食材が豊富に出回る時期。食物繊維やビタミンが多く含まれていて、夏の疲労回復やお腹の調子を整える助けになります。季節の食材を取り入れて、心も体も整えていきましょう。

4. 呼吸を深める時間をとる

季節の変わり目は、自律神経が乱れやすい時期。「呼吸を意識する時間」を取り入れることで気持ちが落ち着き、秋の疲れ解消に役立ちます。目を閉じて大きく息を吸い、ゆっくり吐き出すだけで副交感神経が働き心も体もリセットされます。

5. 夜のリズムを整える

日が短くなる9月は、自然と夜が長く感じられる季節。寝る前はスマホの明かりを早めにオフにして、照明を少し暗めにするだけで体内時計が整いやすくなります。寝る準備の“スイッチ”を作っておくことで、ぐっすり眠れるようになりますよ。

6. 軽め運動で代謝アップ

朝に軽いストレッチや深呼吸を取り入れるだけで全身の血液がスムーズになり、こわばった体がゆるみます。体を少し動かすことで自律神経も整いやすくだるさや不調を感じにくくなる効果も◎季節の変わり目を元気に過ごすためにも力になりますよ♪



今月の推し アームカール

【強化部位・効果・注意点】

- ・主に上腕二頭筋（力こぶの部分）
- ・筋肥大(重量を適切に設定して行うことで腕を太くたくましく見せることができます)
- ・引き締め(軽めの重量で回数を増やすと脂肪燃焼して引き締める効果があります。)
- ・基礎代謝向上(筋肉量が増えることで1日の消費カロリーが増え太りにくい体づくりのサポートをします)
- ・呼吸方法は持ち上げる時に息を吐き、下ろす時に吸います。

9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 (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)	【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)		満員御礼 20:00-21:00 アロマヨガ (第2.4土曜)
	【会員制】 19:05-20:05 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 ご来館お待ちしております(^_^)/			

最新の機器で、あなたの身体を詳しくチェック! //

身体の ゆがみ測定会

最新の機器コネクトAiを使い、今までよりも詳しく、正確に
自分の身体を知ることができます。
また、結果に応じて運動指導も行います。



予約制となっておりますので
お早めにご予約ください!



日程

9/10(木)

10:00~15:00

1人20分程度



場所

ゆめりあ
キッズルーム



料金

1,000円



服装

身体のラインが
分かりやすい服装



※ダボっとした服装は
センサーが反応しないためNG

最新の機器

コネクトAiを使用!

たった
20分で
自分の身体を
詳しくチェック!



// こんな方におすすめ! //

- ✓ 姿勢のゆがみが気になる方
- ✓ 肩こりや腰痛を改善したい方
- ✓ 効率のよい運動をしたい方
- ✓ 自分に合った運動を知りたい方



✨ ご予約は ゆめりあ **1階事務所**まで! //

お気軽に
お問い合わせください!

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

9月の休館日

24日(木)