

保健福祉センターだより

各保健福祉センターの問合せ・2月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	2月9日(土)、10日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	2月18日(月)、19日(火)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	2月12日(火)、13日(水)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	2月23日(土)、24日(日)

牛津保健福祉センター「アイル」

今年も癒しと健康づくりに
アイルをご活用ください!!



泉質が自慢の
かけ流し
天然温泉
(サウナ完備)

【泉質】
ナトリウム
炭酸水素塩泉

アイル内テナント

レストラン出店者募集!!

【公募締切】2月8日(金)17時まで
※詳しくはアイル事務室までお問合せください

フラダンス

新規教室スタート!!

無料体験!!

2月4日(月)
18日(月)
3月4日(月)
18日(月)



【場所】アイル
【時間】14:30~15:30
動きやすい服装で
お越しください




2月、3月は体験会で
気軽にお越しください!!

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

♪ゆめりあ教室案内♪

2013年もゆめりあは
色んな教室盛りだくさん!

参加者募集

月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 簡単ステップ	10:30~11:30 コアシェイプエアロ	10:30~11:30 エアロ中級	10:30~11:30 ZUMBA	10:30~11:00 ボールフィットネス	10:30~11:30 初心者ヨガ
13:30~14:00 ストレッチヨガ	 13:30~14:00 簡単ボール運動	13:30~14:00 簡単ボール運動		NEW 13:30~14:15 ヒーリングヨガ	11:45~12:15 Let'sサーキット
	19:30~20:30 ZUMBA	19:30~20:15 ダンベルピート	19:30~20:30 ZUMBA	19:30~20:15 ファイティングピート	



※内容は変更・休講になる場合がございます。予めご了承ください。

◎教室はトレーニング室の
利用料(300円)で参加できます。

☆脂肪燃焼教室 Part2★

・筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行う、サーキットトレーニングで効率良く脂肪燃焼を行います。

日程：2月8日~3月22日
曜日：毎週金曜日(全7回)
時間：11:15~12:30
受講料：¥3,150
定員：15人(先着順)

運動
初心者でも
大歓迎!!

