

# アイルだより



気持ち新たにアイルの新レッスン&健康運動に参加しよう!!

## 新年度スタートです!!

4月~6月新レッスンプログラムスタートです!!  
内容・時間など確認してご参加ください

新レッスン!!

身体のライン補正や  
基礎代謝UPを目指します!!

毎週火曜日 14:30~15:15 (45分)

### 体幹トレーニング

(担当講師: 西村)

運動が苦手な方や運動不足の方参加してみませんか?  
※運動ができる服装でお越しください(室内シューズ持参)



当日、ジム又は  
温泉・プールを  
ご利用の方は無料で  
参加できます

- 1 (土)
- 2 (日)
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8 (土)
- 9 (日)
- 10 (月) 休館日
- 11 (火) 休館日



感謝の気持ちを込めて  
イベントを開催します

## 4月23日(日)はアイルの 14周年記念感謝祭です



HAPPY

10:00~16:00まで  
イベント盛りだくさん



★おにぎり無料配布  
(先着100名様)

【ステージ発表】  
津の里楽団  
ジャンベ演奏  
教室発表会  
カラオケ発表会

フリマ・ウォーターバルーン・大道芸人「フーミン」・バルーンアートのプレゼントもあるよ!

26 (水) ひるの日

★おたのしみ抽選会 15:30~開催 1等「アイル温泉プール年間パスポート」  
抽選券付きアイル利用券(¥500) 事務室にて好評発売中!!

お願い!!  
小学2年生以下は  
保護者同伴で  
ご入場ください

毎月26日は  
温泉・プールの  
無料券を配布  
しています

★4/23当日限り★ 幼児~中学生まで温泉・プール無料開放!!

29 (祝)

30 (日)

## GWはアイルのプールで遊ぼう!!

ゴールデンウィーク期間中は、休まず営業いたします ご来館お待ちしております



# 4月～新レッスンスタート!!

おすすめレッスン

## プールレッスン ダンベルアクア

毎週水曜日

11:30～12:00 (30分)

水中でダンベルを使って  
体を動かします

水ので負担が少なく  
運動できますよ



※予約は不要です  
開始時間までにプールにお越しください  
※プールのご利用は水着とキャップが必要です



※スタジオレッスンは会場の都合などで  
中止になる場合があります  
館内配布の、レッスン〇×表で確認して  
ご参加ください

※レッスンは高校生以上から参加できます

- 有料レッスン…1レッスン 500円
- 無料レッスン…温泉・プールまたはジム利用で参加できます



## スタジオレッスン ビートファイティング

毎週金曜日 (30分)

11:15～11:45

格闘技の要素を取り入れた  
レッスンです

ストレス発散や  
シェイプアップに  
ぜひご参加ください



※運動しやすい服装と室内シューズが必要です

## スイミングスクールのご案内

無料体験随時受付中!!!!



園児から成人の方まで参加できます  
プールスタッフが丁寧に指導いたします

スイミング問合せ先  
TEL0952-51-5062

## ☆小城市牛津保健福祉センター「アイル」☆

お問合せ先



指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社  
大成有楽不動産株式会社 共同事業体



〒849-0306 小城市牛津町勝1221-1 ●ホームページ <http://ssk-ushidu.com>  
tel 0952-51-5515 fax 0952-66-5455 ●メールアドレス [ushidu@shinko-sports.com](mailto:ushidu@shinko-sports.com)

### 利用料金

温泉・プール

トレーニングルーム

高校生以上・・・500円  
小・中学生・・・250円  
3歳以上・・・100円  
3歳未満・・・無料

高校生以上 2時間以内・・・300円

トレーニングルーム+温泉・プール

高校生以上 セット料金・・・600円

### 休館日

4月10日(月)・11日(火)  
5月8日(月)・9日(火)

### 開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)

# ポイントカード

# 特典

- 毎月11日・22日  
ご夫婦・カップルで  
ご利用の方  
プラス1ポイント



14周年



アイル誕生祭記念  
4月23日(日)

温泉・プール、トレーニング

2ポイント!!

- お誕生日  
「1ポイント」プレゼント  
お誕生日当日にご利用の方



月曜日	温泉&プール	2ポイント
火曜日	トレーニング	2ポイント
水曜日	60歳以上	2ポイント
木曜日	温泉&プール	2ポイント
金曜日	トレーニング	2ポイント

## 30ポイント達成でお得なサービス

- 温泉・プール
- トレーニングルーム
- スタジオレッスンのいずれか

1回無料

# アイル「ふろの日」



毎月26日は、有料入浴者に  
無料券を配布します

(※サービス券・無料券ではお渡ししておりません)

当日、券売機で購入した利用券、または  
回数券で入浴されたお客様限定です

# 親子ふれあひサロン



☆ひよこさん  
4月12日(水)  
ベビーヨガ

☆うさぎさん  
4月20日(木)  
親子ヨガ

参加される方は  
バスタオルを  
持参してください

# 元気な子ども達「であいの広場」で



# あそびましょう!!

## 育児サークル

☆パンダさん(2歳~4歳)

4月19日(水) こんにちはお友達

4月26日(水) こいのぼり作り

☆リスさん(2歳~4歳)

4月 6日(木) こんにちはお友達

4月27日(木) こいのぼり作り



## 親子ふれあひサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)

4月 5日(水) こんにちはお友達

4月20日(木) 親子ヨガ

☆ひよこさん(0歳~1歳)

4月 4日(火) はじめましてお友達

4月12日(水) ベビーヨガ

平成29年度  
育児サークルの  
始まりです  
親子でいっぱい  
遊びましょうね!

※上記内容は変更することもあります  
場所：母子保健室 時間：10:30~11:30

# 遊びにおいでよ

## コアラ広場

4月 7日(金) (公園へおさんぽ)

4月14日(金) (スタンプラリー)

4月21日(金) (わらべうた遊び)

10:30~11:30

対象 乳幼児と保護者



## 絵本の読み聞かせ ぽっかぽかゲーム

4月...25日(火)

5月...30日(火)

10:30~11:30

対象 乳幼児と保護者



問合せ先  
アイル保育士  
火~金曜日  
10:00~16:00  
TEL51-5515



幼児・児童  
ふれあひコーナー

絵本やぬいぐるみ  
おもちゃがあるよ  
遊びにきてね!

※遊んだ後は・・・  
お片づけをして帰りましょう





自然派食堂  
カフェ

陽だまり



～ 閉店のお知らせ ～

5月7日(日)15:00をもちまして閉店いたします

3年5ヶ月余りの間、陽だまり食堂をご利用いただき  
ありがとうございました

詳しくは、陽だまり店頭にてお知らせをしております



お食事と温泉のセット券は  
3月末で終了いたしました



小城産の食用米で作りました!!

コーヒー豆や自然食品販売中です  
お気軽にお立ち寄りください

営業時間 11:00～20:00

(月曜日は15:00まで)

※毎週火曜日は定休日



健康維持や  
おみやげに  
いかがですか

玄米  
あまざけ  
入り

五穀  
あまざけ



玄米&五穀あまざけ販売中

陽だまり TEL0952-66-5462

スタジオ

運動できる服装と  
シューズ持参

アイル新レッスンプログラム

★レッスンに参加したい方は、トレーニングルーム、または浴室・プールの利用券が必要です  
★高校生以上の方はどなたでも自由に参加できます

月	火	水	木	金	土	日
THE☆ エクササイズ 11:30～12:15	<b>有料</b> この☆ 1レッスン マークは500円です	スマイルエアロ 11:30～12:15		<b>有料</b> <b>NEW</b> ビートファイティング 11:15～11:45	<b>有料</b> <b>NEW</b> 漢方マッサージと太極拳 10:30～11:30	<b>有料</b> アロマヨガ 4月9日(日) 11:00～12:00 ※事前予約
	<b>NEW</b> 体幹 トレーニング 14:30～15:15		<b>有料</b> ヨガ&ピラティス 14:15～15:30		<b>有料</b> リフレッシュヨガ 14:10～15:10	
<b>有料</b> ZUMBA 19:30～20:30		ステップ! ステップ! 19:15～20:00	※レッスンO×表を配布しております 確認してご参加ください		<b>有料</b> ZUMBA 15:30～16:30	

プール

水着とキャップ  
が必要です

★ヨガ・ステップ!ステップ!・太極拳は当日予約制です(定員15名 温泉プールのフロントにて受付)

★レッスンは都合により内容を変更したり中止になることがあります ご了承ください



レッスンを楽しく  
体を動かしましょう

月	火	水	木	金	土	日
スマイルアクア 11:30～12:00	<b>NEW</b> はじめての水泳 11:30～12:15	<b>NEW</b> ダンベルアクア 11:30～12:00	レッスンは高校生以上から参加できます!!			
			かんたん 水中運動 12:15～12:45	クロール& 背泳ぎ 13:00～13:45		
がんばるスイム 13:15～14:15	<b>プールレッスンは自由参加です!!</b>			平泳ぎ& バタフライ 13:55～14:40		アイルのプールは 温水プールです
はりきりアクア 14:30～15:15		<b>NEW</b> はりきりアクア 14:30～15:15		スマイルアクア 14:45～15:15		季節を問わず 一年中 ご利用できます