

アイルだより



- 1
- 2
- 3(水) 憲法記念日
- 4(木) みどりの日
- 5(金) こどもの日
- 6(土)
- 7(日)
- 8(月) 休館日
- 9(火) 休館日



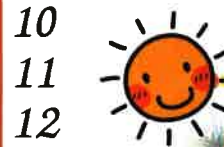
ゴールデンウィークは アイルで遊ぼう!!

お願い
プール・温泉は
小学2年生以下は
保護者同伴で
ご入場をお願い
いたします



**4月23日(日)
14周年感謝祭を
開催しました**

アイルの誕生日を
皆様と盛大にお祝い
することができ
感謝の気持ちで
いっぱいです
ご来場ありがとうございました



5月11日(木)11:00~12:00

- 10
- 11
- 12
- 13(土)
- 14(日)
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19



今年も節電の
夏に向けて
「みどりのカーテン」
作りますよ~
ボランティアさん
募集中!!

ゴーヤと花の苗を植えます

**5/14(日)は
母の日です**

感謝の気持ちを込めて
アイルの温泉入浴券を
プレゼントしませんか?



アイル館内の
キッズコーナー
にて似顔絵も
募集してます

- 20(土)
- 21(日)
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26(金) ひろの日



第66回 アイル杯グラウンドゴルフ大会

5月16日(火) 8:30集合 健康づくりにぜひご参加ください
9:00スタート

個人でもグループでも参加できます(※要予約)

出場者募集中

- 27(土) 毎月26日は
温泉・プールの
無料券を配布
しています
- 28(日)
- 29

小学生対象「短期水泳教室」

詳しくはアイルに
お問合せください

- 30
 - 31
- 5/10~
申込み開始**

- ①7月24日(月)~7月28日(金) 【時間】9:00~10:00
- ②7月31日(月)~8月 4日(金) ※各連続5日間の教室です

定員
【先着】
各30名



薄着になる季節ですね 運動不足を感じてませんか？

ジョギングの効果!!



すぐに体重を減らすのは難しいですが続けることで色々な効果が期待できます

◇正しい姿勢で行うことで効果UP

- ①あごを引き、ひじを軽く曲げる
- ②うでを引くイメージで軽くうでを振る
- ③かかとから着地、指の付け根でける



◇心肺機能が強化され血流がよくなりむくみや冷え性の改善

ケガ予防のためにウォームアップとクールダウンを忘れずに行いましょう

◇エネルギーを消費する体質に変化脂肪がつきにくなり代謝UP!!

ジョギング前にスクワットなど下半身を動かすと脚が細くなる効果あります

雨の日やジョギングをあまりしたことがない方はトレーニングルームがおすすめです

★利用料金★
(2時間……300円)

運動できる服装
トレーニングシューズが必要です



アイルのトレーニングジムで無理なく運動しましょう

スタッフ一同お待ちしております



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」☆



指定管理者 シンコー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



お問合せ先

〒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

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

高校生以上 2時間以内・・・300円

小・中学生・・・250円

トレーニングルーム+温泉・プール

3歳以上・・・100円

3歳未満・・・無料

高校生以上 セット料金・・・600円

休館日

5月 8日(月)・9日(火)

6月12日(月)・13日(火)

開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)

ポイントカード

● 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



● 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

特典

アイルで遊ぼう!



ゴールデンウィーク
3日(水)~5日(金)

温泉・プール、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

コアラ広場からお知らせ

5月16日(火) 対象 乳幼児と保護者

バス乗って森林公園へ行きますよ♪

【定員】先着15組

※5/1~受付
開始します



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)



5月10日(水) 運動あそび

5月24日(水) 公園であそぼう

☆リスさん(2歳~4歳)



5月11日(木) 花苗を植えよう

5月18日(木) おはなし会



親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)



5月12日(金) 音楽あそび

5月25日(木) 公園であそぼう

☆ひよこさん(0歳~1歳)



5月 2日(火) こいのぼりを作ろう

5月23日(火) 公園へおさんぽ

☆リスさん
5月11日(木)
ゴーヤの苗と
お花の苗と
お芋を植えます

※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



5月16日(火) (バスでおでかけ)

5月19日(金) (電車ごっこ)

5月26日(金) (いもの苗を植えよう)

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

5月...30日(火)

6月...21日(水)

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
ふれあいコーナー

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



陽だまり

TEL0952-66-5462



アイルレッスンスプログラム



スタジオ

運動できる服装と
シューズ持参

- ★有料教室以外の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	有料 1レッスン 500円です	スマイル エアロ 11:30~12:15		ビート ファイティング 11:15~11:45	有料 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	有料 アロマヨガ 5月14(日) 11:00~12:00 ※事前予約
	体幹 トレーニング 14:30~15:15		有料 ヨガ& ピラティス 14:15~15:30		有料 リフレッシュ ヨガ 14:10~15:10	
有料 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		有料 ZUMBA 15:30~16:30	

★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



プール

水着とキャップ
が必要です

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	はじめての 水泳 11:30~12:15	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	プールレッスンは自由参加です!!			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		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