

# アイルだより

2017年  
12月号  
No162

あっという間に12月です  
やり残したことはありませんか？

今年もアイルへ  
ご来館いただき  
ありがとうございます  
ございました

## 一年間を振り返ってみよう!

- 1
- 2(土)
- 3(日)
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9(土)
- 10(日)
- 11(月) 休館日
- 12(火) 休館日
- 13
- 14
- 15
- 16(土)
- 17(日)
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22(金) 冬至
- 23(祝)
- 24(日)
- 25
- 26(火) ふろの日
- 27
- 28
- 29 休館日
- 30 休館日
- 31 休館日

### 津の里温泉 アイル美人の湯 温泉の素販売中!!

1回分 130円      10回分 860円

桜の香りもあります



クリスマス  
プレゼントに  
いかがですか？

### アイル恒例!!

## カラオケ発表会!!

12月3日(日)  
12:00~15:00

【入場料…無料】今年最後の発表会！  
皆様のご声援、拍手お願いします!!

※次回は2月4日(日)開催予定です  
定員：先着40名(12/3~受付)

### 寒い季節です 体調管理に注意して 元気に新年を迎えましょう

今年最後のイベントレッスンに参加しませんか？

## リラックスヨガ

12月26日(火)  
10:45~11:45 (60分)

- 参加費：500円
- 定員：先着35名

※事前予約 (TEL可)

★ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

毎月26日は  
有料で入浴された  
お客様に無料券を  
プレゼントします



★12/27(水)牛津高校生による音楽劇があるよ!!  
「10匹のカエル」 みなさん観に来てくださいね  
10:30~ 場所：多目的室 ※入場料は無料です

年末年始休館日  
29日(金)~  
1月1日(元旦)  
【4日間休みです】

## 2018年 1月2日、3日

### アイル初夢大抽選会

回数券とプリペイドカードを購入された方に  
「温泉・プールの利用券」と抽選のプレゼント!!

❄️❄️❄️ ❄️❄️❄️ 寒い季節です！運動不足になっていませんか？ ❄️❄️❄️ ❄️❄️❄️

# アイルのおすすめレッスン!

格闘技の動きと筋トレを組み合わせたレッスンです

## ボディシエイプ

ストレス発散



12月5日(火)

12月19日(火)



月2回実施中!

19:30~20:30 (60分)

脂肪燃焼効果バツグン!

※参加対象は高校生以上です

※当日予約制

1レッスン 500円

券売機にてスタジオレッスンのチケットをご購入下さい



※運動できる服装とシューズをご持参ください

定員  
15名  
(先着)

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](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

12月11日(月)・12日(火)  
年末・年始休館日12/29~1/1  
1月休館日・・・1月9日(火)のみ

### 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

今年もご利用  
ありがとうございました

12月27日(水)  
12月28日(木)

温泉・プール  
トレーニング

3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みづれか



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

弁当・惣菜・団子  
販売しています

事務室にて  
販売しております

(毎日11時前後に入荷予定です)

※数に限りがあります  
ので団体でお越しの際は  
事前にご予約お願い  
いたします

アイル事務室  
0952-51-5515



お願い

温泉の長湯に  
ご注意ください

温度差による  
体調不良や  
ヒートショックが  
急増します  
水分補給を心がけましょう



# 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)

12月 6日(水)おはなし会

12月13日(水)クリスマスの工作

☆リスさん(2歳~4歳)

12月 6日(水)おはなし会

12月14日(木)クリスマスの工作

12月27日(水)

音楽劇があるよ

「10匹のカエル」  
10:30~多目的室

牛津高校生による音楽劇です  
観に来てください

## 親子ふれあひサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)

12月 7日(木)小麦粉粘土で遊ぼう

12月21日(木)クリスマスの工作

☆ひよこさん(0歳~1歳)

12月 5日(火)音楽あそび

12月19日(火)クリスマスの工作

※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

12月 1日(金) (タオルであそぼう)

12月 8日(金) (お掃除ごっこ)

12月22日(金) (クリスマス会)

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

12月...27日(水)

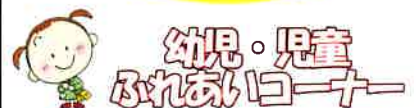
1月...26日(金)

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



# THE SHINKO!!!

アイルを盛り上げるため、日々がんばっているスタッフです!!

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
 よろしくお祈りします

**名前**  
 こが ゆうき  
 古賀 雄貴  
 (プール担当)



プールで待ってます

👉 担当レッスン

★はじめての水泳 火曜日11:30~12:15  
 ★クロール&背泳ぎ 金曜日13:00~13:45

**資格** 全日本スキー連盟  
 スノーボード技能検定1級

**休日の過ごし方**  
 これからの季節は  
 ゲレンデでスノーボード!!  
 冬以外の季節は息子たちと  
 キャンプ!! 1年中、山で  
 楽しく過ごしています



## アイルレッスンプログラム



**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	<b>有料</b> 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	<b>有料</b> 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	
	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	※レッスン〇×表を配布しております 確認してご参加ください ※祝日はレッスン休講です		<b>有料</b> 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	<b>レッスンは高校生以上から参加できます!!</b>		
			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!! 祝日はレッスン休講です</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		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