

アイルだより

今年も元気にスタート!!
健康づくり応援します!!

アイルで初湯!!



1(元日)

2(火)

3(水)

4

5

6(土)

7(日)

8(月) 祝日

9(火) 休館日

10

11

12

13(土)

14(日)

15

16

17

18

19

20(土)

21(日)

22

23

24

25

26(金) ふろの日

27(土) ※飲酒後の温泉利用はお断り致しております

28(日)

29

30

31

あけまして おめでとうございます

水着



Sale

1/5~1/10

※9日(火)は休館日です

セール開催します!!

プール・スタジオ

5日(金)

レッスン
スタートです

お正月
太りを
解消!!



アイル文化教室

※硬筆の練習を行います

ペン習字教室

対象
小学生~
一般

大切な書類へのご署名など、手書きで
上手に書けるようにお稽古しております

1月...7日、21日

2月...4日、18日

3月...4日、18日

毎月、2回
日曜日に
開催です

【時間】10:30~12:00

【月謝】2,000円

講師：鶏鳴習道会
藤原 秀華先生

詳しくは館内ポスター及び事務室にお気軽にお尋ねください

プール&スタジオレッスン

新しいレッスンにも挑戦してみよう!!
皆様のご参加お待ちしております!!

おすすめスタジオレッスン

リラックスヨガ

毎週火曜日 11:15~12:15

身体の筋肉の深い部分を伸ばし
心と体のストレスをほぐしていきます

有料
1レッスン
500円

マットレンタル
先着：15名
※当日予約制

毎月26日は
アイル「ふろの日」です

有料入浴者に
温泉プール無料券を
配布します
(有効期限有)



健康づくりのために歌いましょう!!

恒例

アイルカラオケ発表会

2月 4日(日)

12:00~15:00

出場者 40名
次回は4月に
開催予定です

【入場料...無料】

皆さんの手拍子、声援をお願いします!!!



2018年もアイルをよろしくお願いいたします

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

成人の日
おめでとう

1月 8日
(月・祝日)

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

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

☆バンダさん(2歳~4歳)

1月10日(水) お正月あそび

1月24日(水) 豆まきしよう

☆リスさん(2歳~4歳)

1月4日(木) お正月あそび

1月18日(木) 豆まきしよう



お正月あそびは
コマ回し、カルタとり
など、みんなで
あそびましょう

1/5(金) コアラ広場
足湯はタオルを
持参してください

親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)

1月11日(木) お正月あそび

1月25日(木) 豆まきしよう

☆ひよこさん(0歳~1歳)

1月23日(火) 豆まきしよう

1月31日(水) 運動あそび



※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



1月5日(金) (足湯に入ろう)

1月12日(金) (絵本の読み聞かせ)

1月19日(金) (たこあげしよう)

10:30~11:30

対象 乳幼児と保護者



絵本の読み聞かせ ぽかぽかゲーム

1月...26日(金)

2月...27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

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!!



よろしくお願いします

名前

なかしま まさと
中島 正人

(副施設長)

牛津町在住
牛津生まれです



アイルでは、お客様がリラックスできる場づくりを目指しています



趣味 ☆—☆—☆—☆—☆

音楽をこよなく愛しています

休日の過ごし方

何も考えない時間を作るよう心がけていますが貧乏暇なしです



新レッスンスケジュール



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	NEW 有料 リラックスヨガ 11:15~12:15	スマイル エアロ 11:30~12:15	有料 NEW 1レッスン 500円です かんたん 筋力運動 11:15~12:00		有料 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		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	NEW 有料 ボディシェイプ 19:30~20:30	ステップ! ステップ! 19:15~20:00	※レッスンOX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		有料 ZUMBA 15:30~16:30	

★ヨガ・ステップ!ステップ!・太極拳・ボディシェイプは当日予約制です
(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!! 祝日はレッスン休講です			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

お正月でつい食べ過ぎてませんか？



トレーニングルームを利用して体すっきり！！

トレッドミル



Point

★目線は前、歩幅は大きく
しっかり腕を振る

★かかとから着地し、つま先から
蹴り出すイメージで脚をだす

トレーニングルームは
高校生以上から
利用可能です！！



水分補給を
忘れずに

★傾斜をつけて脂肪燃焼効果UP！

上げる⇒太もも前とふくらはぎ
下げる⇒太ももの裏側

★走る前に筋トレをすると
効率的に脂肪を分解！

★傾斜を調整して何度か
ピークを作ると効果的！

運動できる
服装と
シューズを
ご持参
ください

※最初はゆっくり歩いてウォーミングアップ
事前のストレッチも忘れずに！

※最後は傾斜を^{ゼロ}でスローペース クールダウンと
降りてからストレッチで疲労を軽減！



今年も
アイルで
健康づくり
頑張ろう!!!

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

1月 9日(火) ※1月8日(月・祝)
成人の日は営業します

2月 13日(火)・14日(水)

開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)