

アイルだより



もうすぐ梅雨明け～ やっぱり健康第一!!
体調管理には十分気をつけてお過ごしください



- 1 (日)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 (土)

夏本番!!!アイルで 体カづくり がんばりましょう!!

バランスのとれた食事と睡眠で暑い夏を乗りきりましょう!!

- 8 (日)
- 9 (月) 休館日
- 10 (火) 休館日
- 11
- 12
- 13
- 14 (土)
- 15 (日)
- 16 (月) 海の日

水着SALE

7月17日(火)まで開催中!!



おかげさまで第71回です!! アイル杯グラウンド ゴルフ大会 7月24日(火)

集合8:00 スタート8:30
個人でもグループでも参加OK

出場者募集中!!
健康づくりに
ぜひご参加ください

たまご
不使用



アイル夏休み企画 参加者募集!!

親子クッキー作り教室 開催します!!!

7月25日(水)

時間: 10:30~12:30

対象: 小学生とその保護者
定員: 10組
参加費: 1,800円

無添加で体にやさしい
クッキーを
2種類作ります

- 17
- 18
- 19
- 20
- 21 (土)
- 22 (日)
- 23
- 24
- 25



★夏休み限定★ ※小学生対象 定員各30名

短期水泳教室のお知らせ

水慣れからクロールで泳げるようになることを目標とした教室です

① 7月23日(月)~7月27日(金)

② 7月30日(月)~8月 3日(金)

プールで
待っています!!

受講料(5日間)
¥5,940(税込)

時間 9:00~10:00 (送迎はありません) 各連続5日間の教室です



- 26 (木) ぶろの日
- 27
- 28 (土)
- 29 (日)



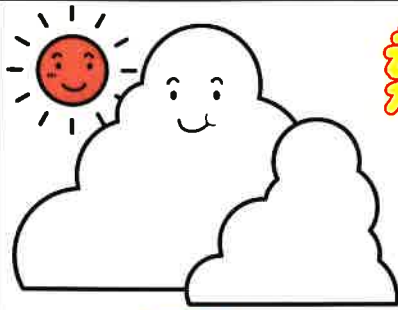
期間限定
8/11~8/19

プリカ&回数券の販売会

詳しくは、アイル事務室にお問合せください

【夏の販売会特典】
回数券またはプリペイドカードを
購入するとさらに無料券をプレゼント

- 30
- 31



熱中症からカラダをまもろう!

熱中症は…多量の発汗に、水分・塩分の補給が追いつかず
脱水症状になったときに発生します

水分補給時には塩分も一緒に摂取しましょう!

大量の汗をかくと、
体内の水分とともに
塩分やミネラルも
奪われてしまいます



スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む
飲料でこまめに水分をとりましょう!



日常での適度な運動
十分な食事・睡眠も
体を守る第一歩です

扇風機やエアコンで温度調節を行い
こまめに休憩をとりましょう



みんなで熱中症対策をして、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

おすすめ夜のレッスン!!

お仕事帰りにストレス発散!!
運動のあとは、アイルの温泉で
ゆっくり汗を流してリフレッシュ♪



ステップ!ステップ!

定員:15名
当日予約の
教室です

毎週水曜日 19:15~20:00 (45分間)

初心者の方から慣れた方まで楽しめるステップ台を使った運動を行います

【サービスレッスン】

トレーニングルーム・温泉・プール
いずれかの利用券を購入された方は
サービスレッスンに参加できます
ぜひご参加ください



運動できる服装と
室内用シューズ
タオルと水分補給用の
飲み物を
ご持参ください

プールスタッフ 募集中!!

- 業務内容
プール監視、接客、清掃など
- 業務時間
9:00~22:00(シフト制)
☆週2日~勤務OK!
土日のみの勤務OK!



一緒に
働きませんか?

その他詳しくは
事務室まで
お問合せください

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

7月 9日(月)・10日(火)

8月 6日(月)・7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

海の日
アイルで
あそぼう!!

7月16日
(月・祝日)

- 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



温泉&プール
トレーニング
2ポイントの日

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・季節のお野菜
くだもの販売しています

お弁当・お惣菜は
毎日11時前後に入荷予定です 場所：事務室前

※お弁当は数に限りがあります
団体でお越しの際は事前に
ご予約をお願いいたします



アイル事務室
0952-51-5515



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)



7月11日(水) おやつを作ろう

7月18日(水) 運動あそび

☆リスさん(2歳~4歳)



7月12日(木) おやつを作ろう

7月25日(水) 運動あそび

7月11日(水)

おやつを作ろう!!

フルーツポンチと
バナナロールを作ります

※要事前予約
(エプロン・三角巾)

親子ふれあひサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)



7月 5日(木) 音楽あそび

7月19日(木) 布おもちゃであそぼう

☆ひよこさん(0歳~1歳)



時間：10:30~11:30

7月13日(金) 親子ダンス

7月31日(火) 水あそび

※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：11:00~11:45

遊びにおいでよ

コアラ広場

7月6日(金) (七夕コンサート)

7月20日(金) (ごっこあそび)

7月27日(金) (絵本の読み聞かせ)

11:00~11:45

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

7月...24日(火)

8月...29日(水)

11:00~11:45

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!!



名前
こが たいし
古賀 大嗣
(プール担当)

スポーツ暦
柔道

趣味 読書

夏休みはプールで
元気に遊ぼう!!!



プールでの
運動が
おすすめです

名前
やまだ りょうたろう
山田 遼太郎
(プール担当)

スポーツ暦
サッカー

趣味 サイクリング
去年の秋に京都までいきました



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	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 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	有料 アロマヨガ 7月 1日(日) 22日(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	
月曜日開催の 夜のZUMBAは 終了いたしました		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 ※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