

# アイルだより

真夏は室内プールが快適です!!

※温泉・プールは小学2年生以下は  
保護者同伴です  
保護者の方と一緒に遊びに来てください

## 夏休みは アイルで遊ぼう!!

※浮き輪やビーチボールの  
持ち込みはできません



### 夏の販売会

### プリカ&回数券の販売会

販売期間：8月11日(土)～19日(日)

期間中に回数券(1万円)または  
プリペイドカード(1万円)を  
購入すると  
さらに無料券をプレゼント!!

※プレゼント券はどちらか選べます

温泉&プール券なら  
5枚プレゼント

トレーニングルーム券なら  
8枚プレゼント

プレゼント券は  
30年12月までに  
ご使用ください

### カラオケ発表会

8月 19日(日)

12:00～15:00

出場者40名  
次回は10月14日(日)です

### クッキー作り教室 参加者募集

定員  
15名

9月12日(水)

10:30～12:30

参加費：1,000円

卵不使用で体にやさしい無添加クッキーをつくります

前回大好評

約60店舗が集結します!!

### アイル「マルシェ」開催します

10月28日(日)

10:00～16:00

手づくりの布小物やアクセサリなどかわいい  
雑貨屋さんが多数出店! 癒しコーナーには  
アロマセラピーやマッサージ、マヤ暦もあります

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



- 8
- 9
- 10
- 11(山の日)
- 12(日)

お盆は  
休まず  
営業して  
おります

- 13
- 14
- 15
- 16

- 17
- 18(土)
- 19(日)

- 20
- 21
- 22

- 23
- 24

- 25(土)
- 26(日) 心ろの日

- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

心ろの日は  
混雑が予想されます  
予めご了承ください

適度な運動と  
栄養で夏バテ防止  
アイルで元気に夏を  
過ごしましょう

夏休みは楽しかったかな! 2学期も元気に頑張ろう!!

いつものウォーキングをちょっと変えて効果UP!

# 水中ウォーキングで 運動不足解消!!



水着と水泳キャップをご持参ください

## ☆水の利点

水に入ることによって、体への負荷が10分の1に軽減され腰や膝への負担も無くなります

**歩行プールは1周約50mです**

水中歩行は運動が苦手な方やはじめての方でも無理なく行えるおすすめの運動です

## ☆水中運動の効用

- ① 自立神経が活性化する
- ② 血行がよくなる
- ③ 関節の可動域が広がる
- ④ 浮力で体重が軽くなり関節を痛めにくくなる



～いろいろな効果が期待できますよ～

**プールでの運動も熱中症対策が必要です**  
水分補給と適度に休憩をとりましょう!!



**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

8月 6日(月)・7日(火)  
9月10日(月)・11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

山の日  
アイルで  
あそぼう!!

8月11日  
(土・祝日)

温泉&プール  
トレーニング  
2ポイントの日

● 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



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)

8月 8日(水) 水あそび

8月22日(水) 手形をとろう

☆リスさん(2歳~4歳)

8月 2日(木) 水あそび

8月30日(木) 手形をとろう

※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

## 親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)

8月 9日(木) 水あそび

8月23日(木) 手形をとろう

☆ひよこさん(0歳~1歳)

時間：10:30~11:30

8月21日(火) 手形をとろう

8月28日(火) 手作りおもちゃ

## 遊びにおいでよ

### コアラ広場

8月 3日(金) (人形劇)

8月10日(金) (絵本の読み聞かせ)  
時間：10:30~11:30

8月17日(金) (お洗濯しよう)

11:00~11:45

対象 乳幼児と保護者



### 絵本の読み聞かせ ぽかぽかゲーム

8月...29日(水)

9月...25日(火)

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!!



**名前**  
はしもと なおみ  
**橋本 尚美**  
(フロント担当)

休日の過ごし方  
友人とランチ♪  
雑貨店めぐり

夏休みはプールで  
元気に遊ぼう!!!

**スポーツ暦**  
バレーボール



泉質バツグンの  
アイルの温泉です  
ぜひお越しください  
お待ちしております



**名前**  
すぎやま えり子  
**杉山 えり子**  
(フロント担当)

**スポーツ暦**  
ママさんバレー  
(ず〜っとむかし)

**趣味**  
スポーツ観戦・史跡めぐり・仏像鑑賞



# 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> リラックスヨガ 11:15~12:15	スマイル エアロ 11:30~12:15	<b>有料</b> 1レッスン 500円です	かんたん 筋力運動 11:15~12:00	<b>有料</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 8月12日(日) 26日(日) 11:00~12:00 (事前予約)
♪	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>プール・スタジオ 【レッスンお盆休み】 8/13(月)~8/15(水)</b>		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