

アイルだより



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



プレーの後は
アイルの温泉で
疲れを癒して
ください

第69回アイル杯 グラウンドゴルフ大会

3月 6日(火)

8:30集合
9:00スタート

個人でも、グループでも
参加できますよ



ご参加は、事前申込みが
必要です (TEL可)

次回大会は
5月8日(火) です

ハニーズダンススクール 無料体験会開催します!!

9日(金)、16日(金)、30日(金)



【対象】小学生の女の子

【会場】アイルスタジオ

【時間】17:00~18:00

※事前予約をお願いします

春を感じながら ウォーキングをしたり 新しいスポーツを始めてみよう

親子でスキンシップ! 赤ちゃんすっきり♪



ベビーマッサージ

3月18日(日)
10:30~11:30

首すわりの赤ちゃんから
ハイハイができる赤ちゃんまで

【会場】アイル母子保健室



先着10組
ハハの参加も
お待ち
しています

参加費1,000円



アイル15周年記念

aile marche



趣味や特技を生かした
手作りの作品や
美味しいものもいっぱいありますよ



アイルマルシェ開催します!!!



4月22日(日)

約50ブース出店!!!

日時

10:00~16:00

アイル15周年! 感謝を込めてプレゼント!!!

※4/22(日) 温泉・プール及びジムご利用の方に無料券配布します

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

アイル初登場!!
大型ダンボール迷路
遊びに来てね!

歩いて健康!!
知って得する

「水中歩行」



Check!
👍

アクアミットで負荷UP!

プールでの運動や教室など
お気軽にお尋ねください

水中歩行の効果

- ①水の浮力により関節への負担が少なく膝・腰にやさしい
- ②水圧により毛細血管が刺激され血液循環を促進
- ③水温の低いプールでは体温保持の為にエネルギー消費が増す
- ④空気中よりも、抵抗が大きいので運動効率が良い

腹筋に力を入れて姿勢を正す

手のひらで水をすくい上げるように意識します



肘が体から離れないように



アクアミット

フロントにて販売中
¥1,620 (税込み)

スイミングスクールのご案内



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

無料体験随時受付中!!!!

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

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

トレーニングルーム

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

3月 12日(月)・13日(火)

4月 9日(月)・10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

ポイントカードをお持ちでない方は
温泉・プール、トレーニングジムの
各受付スタッフにお申し出ください
無料で発行いたします

- 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



有料レッスン参加でも
1ポイントです!!

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)

3月14日(水)リトミック

3月28日(水)お別れ遠足



☆リスさん(2歳~4歳)

3月 8日(木)音楽あそび

3月29日(木)お別れ遠足



お別れの季節

3月22日(木)

「お別れ会」

プレゼントを用意して
みなさんの参加
待っています

親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)

3月 9日(金)音楽あそび

3月23日(金)おはなし会



☆ひよこさん(0歳~1歳)

3月 6日(火)ベビーマッサージ

3月20日(火)おはなし会



※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

3月 2日(金) (ひな祭り茶会)

3月16日(金) (お店屋さんごっこ)

3月22日(木) (お別れ会)

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

3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

やなぎ
柳木 ひろみ



レッスンと一緒に汗を流しましょう
みなさん、ぜひご参加ください!!!



スポーツ暦

テコンドー・空手・ボクシング

趣味

筋トレ・猫グッズあつめ



暇があれば愛猫の写真撮ってます

担当レッスン

【プール】 ダンベルアクア
水曜日 11:30~12:00

【スタジオ】 かんたん筋力運動
金曜日 11:15~12:00



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	
	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	有料 ボディシェイブ 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 ※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・ボディシェイブは当日予約制です
(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