

アイルだより

4月スタート アイルの教室に参加しよう!!

- 1 (日)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 (土)
- 8 (日)

文化教室

- 手芸教室 13:30~15:30 (月2回)
(やさしい布小物教室)
4月の教室…13(金)、27(金)
- 生け花教室 14:00~16:00 (月2回)
4月の教室…13(金)、26日(木)

対象/成人
初心者向けの
教室です
(事前予約)

スポーツ教室

- ジュニアダンス/月曜日 17:45~18:45
- キッズンス /水曜日 17:45~18:45
- テコンドー教室/木曜日 19:30~20:30
- ハニースダンススクール/金曜日 17:00~18:00

※各教室の対象者や詳細等はアイルにお問合せください

全ての教室で
体験ができます
(事前予約)

- 9 (月) 休館日
- 10 (火) 休館日

8日(日)カラオケ発表会
12:00~15:00

今回は
6月10日
開催予定



アイル初登場!!
大型ダンボール迷路
遊びに来てね♪

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

約50店舗
4月22日(日)
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

水着セール

4月19日(木)~27日(金)

アロマヨガ 5月スタート!!

5月6日(日) 11:00~12:00

※予約制 (詳しくは館内チラシにてお知らせします)

第70回アイル杯 グラウンドゴルフ大会

5月8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
7月24日(火)です

プレーの後は
アイルの温泉で
疲れを癒して
くださいな

- 26 (木) ひろの日
- 27
- 28 (土)
- 29 (日) 昭和の日
- 30 (月) 振替休日

GWはアイルで遊ぼう!!

ついつい食べすぎ…飲みすぎ…ありませんか？

春はお花見&歓迎会の季節

トレーニングジムやプールでカロリーを消費しましょう

※飲酒後の入浴や運動はできません

例えば…

そんな時は、アイルで運動!!!

ガンバシ! アイルマン

ビール一缶 (350ml) 140kcal	+	から揚げ1個 (30g) 75kcal	=	合計 215kcal
-----------------------------	---	---------------------------	---	---------------



☆有酸素マシンで「約215kcal」消費するには…



- ①エアロバイク (80W 50~60回転) 50分間で約249kcal
- ②ラボード (7km/時) 30分間で約239kcal
- ③クロストレーナー (スライド 100~110) 30分間で約225kcal



↑上記の運動で消費されます!

※性別や体重等で、多少の誤差はあります

目安に
頑張ってみよう!!



その他、食品カロリーの一覧表
有酸素マシンカロリー消費表等は
トレーニング室にてご覧になれます



トレーニングルームは、高校生以上から使用できます
(シューズと運動できる服装をお持ちください)
器具の使い方などお気軽にスタッフにお声掛け下さい



スイミングスクールのご案内

無料体験毎時受付中!!!!



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
tel 0952-51-5515 fax 0952-66-5455

●ホームページ <http://ssk-ushidu.com>
●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
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

4月 9日(月)・10日(火)
5月 14日(月)・15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

おかげさまで
アイルは15周年を
迎えます!!

4月20日(金)
アイルお誕生日

- 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・ジム)

プラス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)



4月11日(水) こんにちはお友達

4月25日(水) こいのぼりを作ろう

☆リスさん(2歳~4歳)



4月 5日(木) こんにちはお友達

4月26日(木) こいのぼりを作ろう

4月17日(火)
ママフレッシュ
ベビーヨガ
10:30~11:30

バスタオルを
ご持参ください

親子ふれあいサロン

☆うさぎさん(1歳~2歳)



4月 4日(水) こんにちはお友達

4月19日(木) おはなし会

☆ひよこさん(0歳~1歳)



時間：10:30~11:30

4月12日(木) はじめましてお友達

4月17日(火) ママフレッシュベビーヨガ

※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

4月 6日(金) (アイルをお散歩)

4月13日(金) (ごっこあそび)

4月20日(金) (おえかきしよう)

11:00~11:45

対象 乳幼児と保護者



絵本の読み聞かせ ぽかぽかルーム

4月...24日(火)

5月...29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!!



よろしくお願いします



名前

みつ いし としえ
光石 利枝

(事務室・フロント担当)

スポーツ暦

ママさんバレー10年

趣味

気のあう仲間と旅行
食べ歩きがマイブームです!しかもforeverです



温泉めぐり...
やっぱり泉質は
アイルが一番です



名前

まなご ようこ
眞子 要子

(フロント担当)

スポーツ暦

剣道
バトンガール



休日の過ごし方 旅行・温泉めぐり・食べること



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		ステップ! ステップ! 19:15~20:00	※レッスンの×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