

# アイルだより

2022年  
4月号  
No.214

## 4月 新年度スタート!

1  
2 (土) プール新レッスンが始まります!! 毎週火曜日  
3 (日) **サービス** **水中ストレッチ** 14:00~14:45  
4 **レッスン** 講師：西村 真穂  
5 肩こりや腰痛、ストレスの解消をしましょう!

6 【内容】  
7 音楽を聴きながら手足を伸ばしたり大股で歩いて関節を動かして水の抵抗を使ったストレッチやウォーキングで体をほぐします  
8 【ストレッチによる効果】  
9 (土) ①関節と筋肉の柔軟性がアップし柔らかい体に!  
10 (日) ②筋肉の強張りがほぐれ血液循環がよくなり快適な体に!  
③伸ばすことで気持ちよく感じ心身ともにリラックス♪

11 (月) 休館日  
12 (火) 休館日

## 麺工房こうき キッチンカー “光号”

3月よりアイルに出店していただいています!  
みなさまのご来店をお待ちしています♪※商の日はお休みです

うどん・お弁当・単品商品  
をテイクアウトできます!  
(出店日・メニューは別途掲示します)

Instagramのアカウントはこちら↓



キッチンカー

←ごぼう天うどん



有明鶏からあげ弁当

## プリペイドカード廃止について

利用券販売機(券売機)の更新に伴い販売を廃止させていただくことになりました



●販売終了日 2022年3月31日  
○利用終了日 2023年3月31日



プリペイドカード  
ご利用は2023年  
3月末までです

ご理解のほどよろしくお願いたします

## ポイントカード 特典

2ポイントの日

4月	温泉・プール	火曜日
	トレーニング	土曜日



### 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!

### ポイントカード利用者制限の緩和について

ポイントはご家族様で利用できるようになりました  
※対象は高校生以上の方となります

## 「ふろの日」について

毎月26日は、有料入浴者に無料券を配布していましたが  
新型コロナウイルス感染症拡大防止(密回避)のため、休止をさせていただきます

弁当・回転焼・季節のお野菜  
くだもの販売しています

日替わり弁当  
さくらランチ<月~金> 場所：事務室前  
回転焼は<毎日>  
11時頃に入荷予定です

※数多くご利用の際は事前に  
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!!

4月 **コアラ広場**  
対象：乳幼児と保護者  
時間 11:00~11:45  
定員：10組

ひよこさん  
定員 15組  
対象：0歳~1歳と保護者  
時間 10:30~11:30

7日(木) こんにちはおともだち

4月5日(火) はじめましておともだち

13日(水) 運動あそび

4月26日(火) 音楽あそび

15日(金) スタンプラリー&  
イースターごっこ

22日(金) 音楽あそび

おはなし会 定員：10組

28日(木) こいのぼりを作ろう

4月20日(水) 10:45~11:30

対象：乳幼児と保護者

実施場所は『母子保健室』です  
※内容は変更することがあります  
アイルのサークルは予約制です  
保育士常駐時にお問い合わせください

問合せ先  
アイル保育士 TEL51-5515  
火~金曜日 10:00~16:00

幼児・児童  
ふれあいコーナー  
(正面玄関の横にあるよ)

親子で楽しめる色んな  
催しを予定しています  
みんなの憩いの場  
「であいの広場」に  
遊びに来てくださ  
待っています

絵本やすべり台  
トンネルがあります♪  
自由に遊びこぎてね!

アイルでの健康づくりにお役立てください!!

4月~6月

# スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
やさしいヨガ 11:00~12:00 ※マシテラ 定員15名	さわやか ピラティス 11:15~12:15 ※マシテラ 定員15名	リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※マシテラ 定員15名	サービス スマイルエアロ 11:15~12:00 ※マシテラ 定員15名		運動のあとほ せび温泉へ♪  ※マシテラ 定員15名	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30 ※定員15名
				祝日は レッスン 休講です		リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マシテラ 定員15名
★有料レッスンに参加の方は チケット(520円)の 購入が必要です ★高校生以上から参加できます			サービスレッスン 参加希望の方は、トレーニングルームにて 受付をお願いいたします。 ジム有効時間1回2時間の中で参加が可能です		ZUMBA 15:30~16:30 ※定員15名	

※ヨガマットの貸し出しはありません(ご持参ください)

- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、ご予約をお願いいたします  
電話予約は有料レッスンのみです(当日朝10時より受付)
- マスクを着用して、ご来館ください
- 更衣不要な動きやすい服装(ジーンズ・綿パン以外) 密回避にご協力ください
- 室内用シューズとタオルが必要です(ヨガ、ピラティスはシューズ不要)
- 水分補給用の飲み物も忘れずにお持ちください



# プールレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	《会員制》 大人の 水泳教室① -初級クラス-	※14:00からの一新レッスンと アクアピクスは【当日予約制】です 当日朝11時より受付 (TEL:0952-51-5515)		祝日はレッスン 休講です		
	《会員制》 大人の 水泳教室② -中級クラス-					
★	スマイル アクア 14:00~14:45 ※定員15名	NEW!! 水中 ストレッチ 14:00~14:45 ※定員15名	はりきり アクア 14:00~14:45 ※定員15名	★	のびのび アクア 14:00~14:45 ※定員15名	★

- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、お電話にてご予約をお願いいたします
- 水着とスイムキャップが必要です ●サービスレッスンとなります
- 感染症対策のため人数制限や内容を変更しての開催です



## SHINKO staffs!!

アイルで頑張っている  
スタッフを紹介します♪

名前 もりた あや  
インストラクター 森田 あや

資格   
ナチュラルスタイルヨガIR  
ナードアロマアドバイザー  
Siatex®認定トレーナー  
U-Bound ZUMBA®IR  
マヤ音アドバイザー



スポーツ歴 水泳

担当レッスン

【土曜日】 リフレッシュヨガ  
ZUMBA  
【プール】 スマイルアクア  
のびのびアクア

### お知らせ

赤ちゃん向けプール教室  
『ベビースイミング』



スタートに向けて準備中です!  
改めてご案内いたします♪

新しい券売機でキャッシュレスでの  
お支払いがご利用いただけます!  
お間違いないようにご購入ください



## フロント・プール スタッフ急募!

アイルのスタッフとして  
一緒に働きませんか?

詳細はアイル事務室まで  
お問い合わせください  
TEL:0952-51-5515



アイルの  
SNS♪



ライン  
LINE



フェイス  
ブック  
FB



ホーム  
ページ  
HP



インス  
タグラム  
IG

## ☆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カ洲株式会社  
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・・・520円  
小・中学生・・・260円  
3歳以上・・・100円  
3歳未満・・・無料

高校生以上 2時間以内・・・310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・・・620円

4月の休館日

4月11日(月)・12日(火)

5月の休館日

5月 9日(月)・10日(火)

開館時間

10:00~21:30(最終受付21:00)