



12月

## プールをご利用のみなさまへ

施設の修繕のためプールは使用できません

### 当面の間、プールはお休みです



温泉・トレーニングルーム  
スタジオレッスンは  
通常どおり利用できます

大変ご迷惑をお掛け致しますが  
ご理解の程よろしくお願い致します



12月22日(木)冬至は  
足湯に「ゆず」を入れますよ



- 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
- 22
- 23
- 24(土)
- 25(日)



今年もあっという間に12月ですね  
それぞれの一年を振り返り  
新たな気持ちで新年を迎えましょう



## クリスマス プレゼントに いかがですか?

オリジナル入浴剤  
「美人の湯」

1回分...130円  
10回分...880円

自宅でのんびり  
温泉気分♪



## お楽しみ抽選付き

## 回数券の販売会

2023年

1月2日(月・祝)~9日(月・祝)

温泉・プール回数券(23枚)  
1セット 10,400円

1セットご購入で  
プレゼント券2枚進呈  
さらに1回抽選



特賞は1ヵ月無料パスカード!!

アイル年末年始  
休館日のお知らせ

12月29日(木)~  
1月1日(元日)

4日間お休みです

1月2日(月・祝)より通常営業

## プリペイドカード利用期間終了について

利用券販売機の更新に伴いプリペイドカードの利用をまもなく終了させていただきます



## 最終利用期間

2023年 3月31日(金)

大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願い致します

# ポイントカード 特典

2ポイントの日

12月	温泉・プール	水曜日
	トレーニング	日曜日

あったか温泉で  
ゆっつらあ〜っと  
してくださいね〜!



## 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

## 「ふるの日」について



毎月26日は、有料入浴者に  
無料券を配布しておりましたが

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

生鮮横丁の日替わり弁当  
江本饅頭店の回転焼  
◀毎日>11時頃に入荷予定です

【場所】  
事務室前

※数名で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!!



## コアラ広場

対象:乳幼児と保護者  
時間 11:00~11:45

1日(木)音楽あそび

9日(金)英語であそぼう

14日(水)運動あそび

16日(金)クリスマス製作

22日(木)クリスマス会

27日(火)お掃除ごっこ



## ひよこさん



対象:0歳~1歳と保護者  
時間 10:30~11:30

12月6日(火)音楽あそび

12月20日(火)クリスマス製作



## おはなし会

12月7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



問合せ先

アイル保育士 TEL51-5515

火~金曜日 10:00~16:00

保育士常駐時にお問い合わせください

22日(木)クリスマス会  
プレゼント交換をします  
お子様1人につき1個  
(100円程度のプレゼントを  
用意してください)



## 幼児・児童 ふれあいコーナー

(正面玄関の横にあるよ)

絵本やすべり台  
トンネルがあります♪  
自由に遊びにきてね!

# 12月

## アイルでの健康づくりにお役立てください!!



# 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 ※マット持参	さわやか ピラティス 11:15~12:15 ※マット持参	リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※マット持参	<b>サービス</b> スマイルエアロ 11:15~12:00 ※マット持参		運動のあとは ぜひ温泉へ♪ 	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30
			祝日は レッスンは 休講です		ヨガ& ピラティス 14:00~15:00 ※マット持参	リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マット持参
★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	

※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、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お持ちください



## プールは休業中のためレッスンお休みです

プールご利用のみなさまには大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します

### アイル文化教室 受講生募集!!

# 生け花教室に参加しませんか?

毎月、第2・第4金曜日 開催中!!

★なるべく続けて来れる方★

## 12月9日(金)

池坊 自由花

時間 14:00~16:00

受講料:2,000円(花材込み)

※申込締切12/6(火)



お気軽に  
お問合せください

## 12月27日(火)

お正月用の生け花です  
日程変更にて開催

時間 14:00~16:00

受講料:3,500円(花材込み)

※申込締切12/16(金)



※花器・剣山は準備しています  
鉈をご持参ください

講師 池坊 正宝 郁子先生

【受講申込み・お問合せ先】アイル事務室 担当 大島

# 1日のスタートは朝の運動！！

朝の運動の前は  
ケガ予防のため  
準備運動を入念に  
行いましょう！

《朝の運動はメリットがいっぱいです》

## ①規則正しい生活が身につきます

- 朝、運動するには時間に余裕をもって早寝早起きが大切です  
毎日決まった時間に起床して規則正しいリズムで生活を送ることができます
- 夜眠れない方は、朝運動をすることにより  
程よい疲れでしっかり眠れるようになります

## ②集中力が向上します

- 朝の運動で睡眠時の副交感神経から  
交感神経への移行がスムーズになります
- 脳を活性化させ集中力が向上しやすくなり  
何事も効率よくはじめることができます

## ③基礎代謝がアップします

- 筋肉が刺激され血行を促進し基礎代謝がアップします
- 基礎代謝が高いと、脂肪燃焼が  
されやすい身体で一日を過ごすことができます



12月に準備…  
新年1月から  
スタートして  
みませんか？

### ★当日予約制の教室です★

朝10時からTEL予約可  
(0952-51-5515)

### 第2・第4金曜日限定

ステップ台を使った運動です  
音楽に合わせて下半身の強化や  
シェイプアップができる教室です

## 初級ステップ！

12月 9日(金)・23日(金)

11:15 ~ 12:15

受講料(1レッスン)…520円

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  
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 シンコースポーツ・大成有楽不動産株式会社 共同事業体

お問合せ先

シンコースポーツ九州株式会社

〒849-0306 小城市牛津町勝1221-1



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

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

トレーニングルーム

高校生以上 2時間以内・・・310円

トレーニングルーム+温泉

高校生以上 セット料金・・・620円

### 12月の休館日

12月 12日(月)・13日(火)

※年末・年始休館日 12/29~1/1

### 1月の休館日

1月 10日(火)・11日(水)

### 開館時間

10:00 ~ 21:30 (最終受付21:00)