

# アイルだより

## 4月 新年度スタートです!!

そして平成最後の1ヶ月...

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 (土)
- 7 (日)

**NEW** アイルスタジオリッスン

毎週火曜日 体幹☆ボディメイク

2日(火)、16日(火)、23日(火)

有料

時間 14:30~15:30 (60分) 参加費: 500円

8(月) 休館日

9(火) 休館日

10

4月7日(日)

カラオケ発表会

12:00~15:00

11

12

13 (土)

14 (日) 気温の差が大きくなります

体調管理に気をつけて

15

16 元気にお過ごしくださいね

17

18

19

20 (土)

21 (日) アイルマルシェ

22

23

24

25

26 (金) アイルふるの日

27 (土)

28 (日)

29 (月・祝) 昭和の日

30 (火・祝) 国民の休日



身体のライン補正や  
基礎代謝UPを目指します  
運動が苦手な方にも  
おすすめです  
ぜひご参加ください

### 出場者募集中!!

## 赤ちゃんハイハイ よちよちレース

4月21日(日) マルシェ会場にて開催します  
詳しくは、アイルにお問合せください



アイル16周年記念 **aile marche**



趣味や特技を生かした手作りの作品や  
美味しいものがいっぱいありますよ



## アイルマルシェ開催

4月21日(日)

10:00~16:00



約60店舗



屋外: 特設プール

### 大人気!! ウォーターバルーン登場!!

※4月29日(月)~5月6日(月)まで祝日のためレッスンは休講です

# 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



アイルは  
16周年です

4月20日(土)

アイルの誕生日  
温泉&プール、ジム

1ポイント  
プレゼント

- 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 | 6.0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!!



## コアラ広場

対象：乳幼児と保護者  
時間 11:00~11:45



- 4日(木) こんにちはお友達
- 11日(木) アイルをお散歩
- 12日(金) おもちゃであそぼう
- 18日(木) 音楽あそび
- 19日(金) 公園へお散歩
- 23日(火) 親子ヨガ
- 24日(水) 運動あそび
- 25日(木) おもちゃであそぼう



## ひよこさん



対象：0歳~1歳と保護者  
時間 10:30~11:30

- 4月 2日(火)  
(はじめましてお友達)
- 4月16日(火) (親子ヨガ)



## おはなし会

4月...26日(金)  
10:45~11:30

対象：乳幼児と保護者



場所：アイル母子保健室

※内容は変更することもあります

問合せ先

アイル保育士 TEL51-5515

火~金曜日 10:00~16:00

親子で楽しめる  
いろんな催しを  
予定しています  
遊びに来て  
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)

絵本やぬいぐるみ  
おもちゃがあります♪  
自由に遊びにきてね!

# 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!!

## スタジオレッスン

4月スタート!!

### 体幹☆ボディメイク

【火曜日】

14:30~15:30

【有料】 1レッスン500円

### プールレッスン

はりきりアクア

月曜日 14:30~15:15

水曜日 14:30~15:15

NEW



名前 にしむら まほ  
インストラクター **西村 真穂**

スポーツ歴 バレエ・バスケ



資格 健康運動実践指導者

エアロビクス、アクアビクスインストラクター  
ステップエクササイズインストラクター



# 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☆<br>エクササイズ<br>11:30~12:15               | 【有料】<br>リラックスヨガ<br>11:15~12:15 | スマイル<br>エアロ<br>11:30~12:15          | 【有料】<br>1レッスン<br>500円です                          | かんたん<br>筋力運動<br>11:15~12:00         | 【有料】<br>漢方マッサージと<br>太極拳<br>10:30~11:30 | 【有料】<br>アロマヨガ<br>4月 7日(日)<br>4月14日(日)<br>11:00~12:00<br>(事前予約) |
| NEW<br>【有料】<br>体幹☆<br>ボディメイク<br>14:30~15:30 |                                | 【有料】<br>ヨガ&<br>ピラティス<br>14:15~15:30 |  | 【有料】<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>14:10~15:10 |  |  |
| 【有料】<br>夜☆トシ<br>19:15~20:15                 | 4月は<br>太極舞です                   | ステップ!<br>ステップ!<br>19:15~20:00       | ※レッスンO×表を配布しております<br>確認してご参加ください<br>※祝日はレッスン休講です |                                     | 【有料】<br>ZUMBA<br>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<br>アクア<br>11:30~12:00 | はじめての<br>水泳<br>11:30~12:15      | ダンベル<br>アクア<br>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<br>水中運動<br>12:15~12:45 | クロール&<br>背泳ぎ<br>13:00~13:45  |                          |
| がんばる<br>スイム<br>13:15~14:15 | プールレッスンは自由参加です!!<br>祝日はレッスン休講です |                            |                             | 平泳ぎ&<br>バタフライ<br>13:55~14:40 | アイルのプールは<br>温水プールです      |
| はりきり<br>アクア<br>14:30~15:15 |                                 | はりきり<br>アクア<br>14:30~15:15 |                             | スマイル<br>アクア<br>14:45~15:15   | 季節を問わず<br>一年中<br>ご利用できます |

春になりました！心も体もリフレッシュしましょう！！



# フレイルってしってますか？

フレイルとは・・・加齢に伴い、筋力が衰え疲れやすくなり、外出や身の回りの事が難しくなること（衰え全般）をいいます

## 《フレイルの原因》

- ① 動くことが少なくなる
- ② 交流する機会が減る
- ③ 食べる力の衰え
- ④ 歩くスピードの低下
- ⑤ 筋力の低下



## チェックしてみよう

- 体重の減少
- 何をするのも面倒
- 歩行速度の低下
- 気力体力の低下

当てはまる項目がありましたか？



## 《フレイルの予防》

生活習慣病の予防をしながら、運動機能の低下を防ぎ社会的に関わりをもち続けることです

★しっかりと栄養をとる



★軽い運動をする（ウォーキングや足腰を鍛える運動を取り入れる）

★**アイルに来て、おしゃべりしたり 運動したり 楽しく過ごすことが、一番の予防法ですね!!!**



## 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

4月 8日(月)・9日(火)  
5月 13日(月)・14日(火)

### 開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)