

アイルだより

1月



1 (土) 休館日

2

3

4

5

6

7

8 (土)

9 (日)

10 (月・祝)

11 (火) 休館日

12 (水) 休館日

13

14

15 (土)

16 (日)

17

18

19

20

21

22 (土)

23 (日)

24

25

26

27

28

29 (土)

30 (日)

31

明けましておめでとう ございます

1月2日(日)
より営業します!
皆さまのお越しを
お待ちしております



今年もよろしくお祈いします

アイルで初湯に入りませんか?

今年も皆さまの健康のお手伝いを
させていただきます!



おすすめレッスン

会員制 『大人の水泳教室』

①…初級クラス

【時間】10:15~11:15 (60分)

基本練習を習得することを目標としています

②…中級クラス

【時間】11:30~12:30 (60分)

初級で学んだ泳力の向上をはかります

【講師】REI (田中玲子)

会員募集中です!
詳細はアイル事務室まで☆

園児・小学生対象

スマイルスイミング



笑顔で楽しく!!をモットーに
お子様のクロール・背泳ぎの
基礎泳力を伸ばすスクールです



【開催曜日】 水曜日

【時間】園児クラス 16:45~17:45
学童クラス 18:00~19:00

【対象】年中~小学生

※送迎バスの運行はありません



生徒募集中です!
詳細はアイル事務室まで☆

—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



プリペイドカードの
販売は、今年の
3月末までです

尚、プリペイドカードは販売終了まで事務室にて販売となります
ご理解のほどよろしくお願いいたします

ポイントカード

特典

2ポイントの日

1月	温泉・プール	土曜日
	トレーニング	水曜日

温泉でゆっつらあ〜つと
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、中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

1月

対象：乳幼児と保護者

時間 11:00~11:45

定員：10組

6日(木)お正月あそび

13日(木)親子ダンス

20日(木)親子たいそう

25日(火)リトミック

27日(木)わらべうたあそび



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

1月 5日(水)お正月あそび

1月18日(火)リトミック



おはなし会

定員：10組

1月14日(金)

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

1月6日(木)

お正月あそびで
「凧揚げ」をします。

暖かい服装で
お越しください。

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!

アイルでの健康づくりにお役立てください!!

1月~3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 ※マット持参 定員15名		リラックス ヨガ 11:15~12:15 ※マット持参 定員15名	サービス スマイルエアロ 11:15~12:00 ※マット持参 定員15名		がばいよか ピラティス 11:15~12:15 ※マット持参 定員15名	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30 ※定員15名
	運動のあとは ぜひ温泉へ♪ 	体幹☆ ボディメイク 14:30~15:30 ※マット持参 定員15名	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		祝日は レッスン 休講です	リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00 ※マット持参 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		月替わり レッスン 19:15~20:15 ※定員15名	●月替わりレッスン● 1月は『ステップ初級』です！ ※内容は変わることがあります			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-					
	《会員制》 大人の 水泳教室② -中級クラス-		※14:00からのアクアピクスは 【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	
★	スマイル アクア 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 たなか れいこ
インストラクター **田中 玲子 (REI)**



水中運動ですっきり、お正月の
運動不足を解消しましょう!!

水泳指導歴 9年



スポーツ歴 筋トレ 3年

トライアスロン・エアロビクス
よさこい・チアダンス 24年

会員制

アイル担当レッスン

大人の水泳教室 初級・中級

ラジオ体操で健康づくり ～約3分エクササイズ!?!～

正式名称は『国民保健体操』といいます

国民が健康になり、寿命が延び、幸福な生活を営むことができるようにとの目的で1928年に制定

■ラジオ体操は3つのポイントを正しく行う

- ◎ 動き：固定する部分と動かす部分をつくる
- ◎ 呼吸と姿勢：良い姿勢で深い呼吸をする
- ◎ リズム：リズムを感じながらテンポよく

■ラジオ体操の期待できる効果

- ・むくみが出にくくなる
- ・筋力をキープできる
- ・生活のリズムが整う
- ・バランス良く全身運動ができる
- ・姿勢がきれいになる
- ・コリや疲れがとれやすくなる
- ・つまずき、転倒を予防する
- ・血行が改善する



※無理のない範囲で運動を行ってください

**アイル
情報!**



LINE



Facebook



ホームページ

☆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・・・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・プール

高校生以上 セット料金・・・620円

1月の休館日

1月11日(火)・12日(水)

2月の休館日

2月14日(月)・15日(火)

開館時間

10:00～21:30(最終受付21:00)