



アイルだより

9月

朝夕の涼しい時間に歩く姿をよく見かけるようになりました
歩くことでさまざまな効果が期待できます

健康な体づくりは歩くことから...

- 1
- 2 (土) ①脳の活性化...歩けば血流が活発になり脳への刺激となり若返ります
- 3 (日) 手や足を動かすことが大切で認知症の予防につながります
- 4 ②高血圧の予防...1日30分程度のウォーキングで動脈硬化や
- 5 高血圧のリスクを下げる事が可能です
- 6 ③肺容量の増加...ドロドロの血液をサラサラに改善し
- 7 良質な深い呼吸で肺疾患の予防にも役立ちます
- 8 ④脾臓機能の強化...糖の処理能力が高まりインスリンの過剰摂取を防ぎ糖尿病の悪化を防ぎます
- 9 ⑤骨密度アップと関節炎の予防...骨粗しょう症の予防と骨折のリスク回避、転倒の予防になります

ウォーキングを
毎日の習慣として
無理なく続ける
ことが大切です

プールでの水中ウォーキングが一番のおすすめです

膝への負担が少なく、運動量は陸上の約3倍、ダイエットの効果も最高！！
お天気の心配もなく、最後に天然温泉で汗を流しサッパリ爽快です

初級ステップ！

※毎月、第2・第4金曜日に開催

9月 8日(金)・22日(金)

11:15 ~ 12:15

受講料 (1レッスン) ... 520円

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

動きやすい服装
室内用シューズ
飲み物持参ください

アイルマルシェ

布小物・雑貨・癒し・キッチンカー 約40店舗

『ダンス発表会』同時開催

★スタンプラリーとアンケートに答えて先着100名様に大福プレゼント

お気に入りのお店を見つけてね！

10月22日
(日曜日)
10時~16時

アイル「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用の
券売機が令和5年3月末で終了いたしました

プリペイドカードのお問合せは事務室へ

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



ポイントカード 特典

2ポイントの日

9月	温泉・プール	金曜日
	トレーニング	火曜日

あつたが温泉で
ゆつぽあ〜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
配布していましたが
ポイントプレゼントを実施します

9/26(火)温泉利用『3ポイント』です

採れたて販売コーナー

【場所】事務室前

生鮮横丁の各種弁当・山菜おこわ
江本饅頭店・風月堂のお菓子
◀毎日>11時頃に入荷予定です



↑数に限りがありますので団体様は
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
9月 時間 11:00~11:45

6日(水)親子たいそう

8日(金)リトミック





22日(金)おもちゃであそぼう

26日(火)からだを動かそう

28日(木)親子ヨガ



 **ひよこさん** 
対象:0歳~1歳と保護者
時間 11:00~11:45



9月13日(水)親子たいそう

おはなし会

対象:乳幼児と保護者

9月20日(水)

10:45~11:30



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

9月の
「であいの広場」は
からだをいっぱい動かして
楽しめます
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)

絵本やおもちゃが
ありますよ
自由に遊びにきてね!

9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	モーニング ヨガ 11:15~12:15 ※マット持参	サービス 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♪ 	9月は第2・第4 金曜日 初級ステップ! 11:15~12:15 ※当日予約制	漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30
祝日はレッスン 休講です			ストレス発散 運動不足解消!!		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、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 -初級クラス- 10:15~11:15	大人の水泳教室 定員に満たない場合 当日1回参加が可能に なりました プール利用料520円 + 教室参加費1,100円 ※当日フロントにて受付			祝日はレッスン 休講です	
	《会員制》 大人の 水泳教室 -中級クラス- 11:30~12:30					
★	スマイル アクア 14:00~14:45	水 中 ストレッチ 14:00~14:45	はりきり アクア 14:00~14:45	★	のびのび アクア 14:00~14:45	★

- 自宅で検温・風邪症状等がないか確認後、ご来館ください
- 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
- レッスンによっては会場の安全が確保できない場合利用人数を制限することがあります





アイル きらきらマルシェ

人気の作家さんが大集合！

9月24日(日)

10:00~16:00

毎月、第4日曜日に開催



たのしいマルシェに遊びに来てね♪

- ★アクセサリー
 - ★かわいい布小物
 - ★キッチンカー
- 毎月約10店舗のお店が並びます (定期開催)

ワーク
ショップも
あるよ



スマイルスイミング

無料体験実施中!!

★開催日 水曜日(月3回)

★時間 16:45~17:45



笑顔で楽しく!!を
モットーに
お子さまの基礎泳力を
伸ばすスクールです

★対象 年中・年長児

定員8名

※定員になり次第受付終了
※教室スケジュールや受講料等、詳細はお問合せください



ベビースイミング 参加者募集

9月 5日(火)・19日(火)

10:15~11:00

対象：0歳~2歳とその保護者

楽しく親子でスキンシップ!
五感をハグくみましょう♪

ひとりでお座りができる子は参加できます

※詳しい内容やご予約はアイル事務室まで



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

☆小城市健康スポーツセンター「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 ・ 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

9月の休館日

9月 11日(月)・12日(火)

10月の休館日

10月 10日(火)・11日(水)

開館時間

10:00~21:30 (最終受付21:00)