



# アイルだより

## 10月 スポーツの秋



1 (日)

適度な運動にはいろいろな効果がありますよ

2

①血行促進

3

②便秘解消

4

③ストレス軽減

5

④睡眠の質向上

6

過ごしやすい季節に

7 (土)

なりましたね

8 (日)

運動の後は、足湯や

9 (祝)

温泉でのんびり...



運動をすることで  
健康な美肌も  
期待できますよ



NEW  
夜のレッスン

お仕事の後はアイルで運動!

### ステップ! ステップ!

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

☆ 毎週火曜日 ☆

19:15 ~ 20:15

受講料 (1レッスン) ... 520円  
先着15名 (当日TEL予約可)

気軽に参加♪

動きやすい服装  
室内用シューズ  
飲み物持参ください

10 (火) 休館日

11 (水) 休館日

12

13

14 (土)

15 (日)

16

aile autumn marche

17

## アイルマルシェ

18

19

布小物・雑貨・癒し・キッチンカー

お気に入りのお店を見つけてね♪

20

約40店舗出店します!

21 (土)

『ダンス発表会』

22 (日)

同時開催

23

★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

24

25

26

27

28 (土)

### アイル「プリペイドカード」利用期間終了について

29 (日)

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

30

プリペイドカードのお問合せは事務室へ

31

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



10月22日  
(日曜日)  
10時~16時



# ポイントカード 特典

2ポイントの日

10月	温泉・プール	土曜日
	トレーニング	水曜日

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

10/26(木)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

10月

時間 11:00~11:45

12日(木)花植え

18日(水)運動あそび

19日(木)ハロウィン製作

26日(木)音楽あそび



### ひよこさん



対象:0歳~1歳と保護者

時間 11:00~11:45

10月4日(水)運動あそび

### おはなし会

対象:乳幼児と保護者

10月6日(金)

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



12日(木)花植えは  
マイ軍手&スコップ等があれば  
お持ちください

19日(木)ハロウィン製作は  
カボチャの小物入れを  
作ります 遊びに来てね



### 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!

10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♪ 		漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30
★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			<b>ストレス発散 運動不足解消!!</b>		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
 祝日はレッスン 休講です		<b>10月スタート!</b> <b>ステップ!</b> <b>ステップ!</b> 19:15~20:15 ※当日予約制			<b>サービスレッスン</b> 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。 <b>ジム有効時間 1回2時間の中で参加が可能です</b>	<b>ZUMBA</b> 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
	<b>《会員制》</b> <b>大人の 水泳教室</b> -初級クラス- 10:15~11:15	 <b>大人の水泳教室</b> 定員に満たない場合 当日1回参加が可能に 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	
	<b>《会員制》</b> <b>大人の 水泳教室</b> -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



# 秋の花植え

10月12日(木)

11:00~12:00(中庭集合)



※花植えのボランティアさん募集中  
スコップ・軍手をご持参ください

## 第89回 アイル杯 グラウンドゴルフ大会

11月7日(火) 

受付 8:30 スタート9:00



健康づくりにぜひご参加ください  
※大会4日前までに要予約

## スタジオレッスン 無料体験会のお知らせ

  
太極舞

スポーツの秋  
初めての方  
大歓迎!

10月20日(金)

 11:15~12:00 

★対象 高校生以上(定員20名)

太極舞は、太極拳と中国舞踊とヨガの動きが  
ミックスされていて、音楽に合わせて体を動かします  
体幹トレーニングにもなりますよ

講師 小松IR

動きやすい服装、室内シューズ持参でご参加ください

※事前申込可(TEL0952-51-5515)



## ベビースイミング 参加者募集

10月3日(火)・17(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  
タ  
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

高校生以上 2時間以内・・・310円

小・中学生・・・260円

トレーニングルーム + 温泉・プール

3歳以上・・・100円

3歳未満・・・無 料

高校生以上 セット料金・・・620円

10月の休館日

10月10日(火)・11日(水)

11月の休館日

11月13日(月)・14日(火)

開館時間

10:00~21:30 (最終受付21:00)