

アイルだより

1月



明けましておめでとうございます
2023年がスタートしました！
アイルスタッフ一同

本年もみなさまの健康づくりを応援します！



1 (元日)

2 アイルは
2日から
3 通常営業

4 毎年恒例

5
6 初湯で
7 (土) ぽっかぽか
8 (日) 新春
9 (祝) 運だめし

お楽しみ抽選付き 回数券の販売会

1月2日(月・振休)～9日(月・祝)

温泉・プール回数券
1セット(23枚)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

※詳しい内容は
事務室に
お問合せください

特賞は
温泉・プール
1か月無料
パスカード♪
空くじなし!!

10 (火) 休館日

11 (水) 休館日

12

13

14 (土)

15 (日)

16

17

18

19

20

21 (土)

22 (日)

23

24

25

26

27

28 (土)

29 (日)

30

31



25mプールの営業を再開しました！

★歩行プールは1月中に再開予定です★

各教室、健康維持の運動など今後とも健康づくりにご活用ください

体験会

楽しく親子でスキンシップ!! 五感をハグ(みましよう)



ベビースイミング

1月31日(火)
10:15～11:00

ひとり
お座りが
できる子
は参加
できます

対象：0歳～2歳と
その保護者

定員：15組(保護者1名につきお子様1名)

参加費：プール利用料 520円

※詳しい内容やご予約はアイル事務室まで

大人の水泳教室 参加者募集

毎週木曜日

初級コース

10:15～11:15

泳法を基礎から習得していくコースです



中級コース 11:30～12:30

初級で学んだ泳法をきれいなフォームで泳ぐことを目標にしたコースです

【当日回のみ参加】 ※クールの途中からの入会OK
定員に満たない場合 事務室にて随時受付
プール利用料520円+教室参加費1,000円で参加可能です

会員制
定員
各10名

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の利用をまもなく終了させていただきます



最終利用日：令和5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	木曜日
	トレーニング	月曜日

あつたが温泉で
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

5日(木)お正月あそび



12日(木)親子ダンス



18日(水)セルフリンパマッサージ

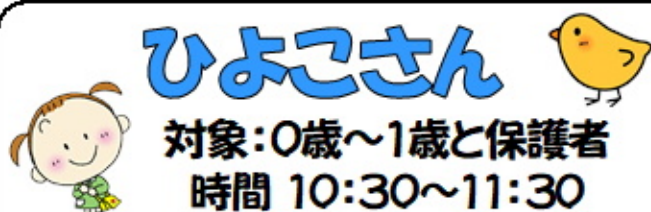
19日(木)わらべうたあそび



26日(木)リトミック



27日(金)親子たいそう



ひよこさん

対象:0歳~1歳と保護者
時間 10:30~11:30

1月17日(火)リトミック

1月24日(火)折り紙あそび



おはなし会

1月13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

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

今年もいっぱい
笑って過ごしましょう
寒い日が続きますが
遊びに来てください
待っています

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!

1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	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
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、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
	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1,000円 ※当日フロントにて受付			《 会員制 》 大人の 水泳教室 -初級クラス- 10:15~11:15	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、マスクを着用してご来館ください
- 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



温泉の健康効果

二十四節気の中でもっとも寒い時期の今は大寒(1月)です
寒くなればなるほど温かい温泉が楽しみな季節ですね

① 温熱作用

- 身体が温まり血管が拡張され血流がよくなります
- 新陳代謝の向上や疲労回復の効果が見込まれます



② 清浄作用

- 毛穴などが開きゴシゴシこすらなくても汚れが落ちやすくなります
(お肌が弱い方には嬉しい効果です)

③ 静水圧作用

- 水圧により、下半身で停滞していた血液等の体液が心臓の方へ押し戻されむくみ解消につながります

ヒートショックにご用心

対策をしっかりと行い毎日の入浴タイムを楽しみましょう

- ① 浴室や脱衣所を温めましょう
- ② かけ湯をしてから浴槽に入りましょう
- ③ お湯の温度は41℃以下 時間は10分以内
- ④ 立ち上がる時にはゆっくりと…

- ⑤ 飲食直後は入浴を控えましょう

- ⑥ 入浴することを誰かに伝えましょう

気温の変化によって
血圧が上下し
心臓や血管の疾患が
起こりやすくな
ります



初級ステップ!

★当日予約制の教室です★

朝10時からTEL予約可
(0952-51-5515)

1月 13日(金)・27日(金)

第2・第4金曜日限定

11:15 ~ 12:15

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

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・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 10日(火)・11日(水)

2月の休館日

2月 13日(月)・14日(火)

開館時間

10:00 ~ 21:30 (最終受付21:00)