

2018年(平成30年)

# 3月

# 替わり湯 = 菜の花畑

日	月	火	水	木	金	土
<p>緑文字はすべてフロア教室名となります。会員制ではなく1回ずつの参加となりますので、どなたでもご参加頂けます(高校生以上)</p> <p>☆◎◇●■◆□印の教室は連続受講可能(2教室受講可)</p> <p>※各教室参加料についてはレッスンスケジュール表にてご確認ください。</p>				<p>1</p> <p>◎ウェーブリングストレッチ ◎ウェーブリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ</p>	<p>2</p> <p>●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ダーツ教室 ヨガ(20:00~)</p>	<p>3</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>4</p> <p>ヨガ90</p>	<p>5</p> <p>休館日</p>	<p>6</p> <p>健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェーブリングコンディショニング</p>	<p>7</p> <p>◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □パレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)</p>	<p>8</p> <p>◎ウェーブリングストレッチ ◎ウェーブリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ</p>	<p>9</p> <p>ダーツ教室 ヨガ(20:00~)</p>	<p>10</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>11</p> <p>ヨガ90</p>	<p>12</p> <p>休館日</p>	<p>13</p> <p>健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ウェーブリングコンディショニング</p>	<p>14 ホワイトデープレゼント</p> <p>◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □パレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)</p>	<p>15</p> <p>◎ウェーブリングストレッチ ◎ウェーブリングエクササイズ 太極拳A、 太極拳B太極拳C ヨガ</p>	<p>16</p> <p>●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ダーツ教室 ヨガ(20:00~)</p>	<p>17</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ヨガ イベント教室 リストラティブヨガ</p>
<p>18</p> <p>ヨガ90 イベント教室 ジョイントケア</p>	<p>19</p> <p>休館日</p>	<p>20</p> <p>健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェーブリングコンディショニング</p>	<p>21 (春分の日)</p>	<p>22</p> <p>◎ウェーブリングストレッチ ◎ウェーブリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B ヨガ</p>	<p>23</p> <p>●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ダーツ教室 ヨガ(20:00~)</p>	<p>24</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>25</p> <p>ヨガ90</p>	<p>26</p> <p>休館日</p>	<p>27</p> <p>健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェーブリングコンディショニング</p>	<p>28</p> <p>◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □パレエエクササイズ (14:00~、20:00~) □ヨガ(15:00~)</p>	<p>29</p> <p>◎ウェーブリングストレッチ ◎ウェーブリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B太極拳C ヨガ</p>	<p>30</p> <p>●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ダーツ教室 ヨガ(20:00~)</p>	<p>31</p> <p>ヨガ</p>

※内容は変更される場合がありますのでご了承ください。ご不明な点等はお問い合わせください。

野原に広がる黄色いじゅうたんの  
のような菜の花のお風呂です。

## 今月のイベント&お知らせ

- 3/1(木) さわやか大抽選会  
施設回数券など素敵な景品を抽選でプレゼント!
- 3/3(土) 雛祭りイベント  
小学生以下のお子様にお菓子プレゼント(先着100名)
- 3/14(水) ホワイトデープレゼント  
女性入館者(小学生以上)の方に浴場又はプール体験利用券をプレゼント! 女性入館者全員にチョコプレゼント!
- 3/17(土) イベント教室「リストラティブヨガ」開催  
15:00~16:30 定員10名 参加費1,000円
- 3/18(日) イベント教室「心も体も柔らかくなるジョイントケア」開催  
13:00~14:30 定員10名 参加費800円
- 3/25(日) 風呂の日★替わり湯「じっこう」(26日休館日の為)  
血行を促進し、抹消循環を改善することによりぽかぽかと身体を温め湯冷めを防ぎます。
- 付帯施設イベント情報
  - ★床屋「ファミリーカット」毎週土曜日15時までにご利用の方にポイントカード プラス1個スタンプ押印
  - ★お食事処「さわやか亭」  
3/10(土)、25(日)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供  
3/23(金)チキンカレー200円販売(限定30食)
  - ★癒処「スマイル治療院」  
・ボディケア・足つぼりフレクソロジー・セットコース・フェイシャル \*ボディケア初回限定サービス実施中!  
[施術のご予約は 080-5446-2943 まで]

