

2018年(平成30年)

# 4月 替わり湯 = 桜爛漫

日	月	火	水	木	金	土	
1 ヨガ90	2 <b>休館日</b>	3 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	4 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)	5 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ	6 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	7 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ	
8 ヨガ90	9 <b>休館日</b>	10 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	11 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)	12 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ	13 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	14 ■太極拳D ■太極拳E	
15 ヨガ90	16 <b>休館日</b>	17 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	18 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)	19 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B ヨガ	20 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	21 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ <b>イベント教室</b> <b>ジョイントケア</b>	
22 ヨガ90	23 <b>休館日</b>	24 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	25 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~、20:00~) □ヨガ(15:00~)	26 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ	27 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	28 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ	
29(昭和の日) ヨガ90 お菓子プレゼント (小学生以下先着100名)	30(振替休日) <b>営業いたします!</b>	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) ☆◎◇●◆□印の教室は連続受講可能(2教室受講可) ※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。					

※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。

心和らくほのかな香いで霞のように咲き  
広がる満開の桜をイメージした薬湯です。

## 今月のイベント&お知らせ

- 4/7(土)~5/13(日)母の日似顔絵展 作品募集・展示
- 4/21(土)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  
15:00~16:00 定員12名 参加費800円
- 4/26(木)風呂の日★替わり湯「じっこう」  
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。
- 4/29(日)昭和の日 小学生以下のお子様 先着100名お菓子プレゼント
- わんぱくスイム教室開催!  
4/12(木)~6/22(金)までの毎週木・金曜日にわんぱくスイム教室を開催致します。  
16時~17時の間は、完泳コースを使用致しますのでご理解・ご協力お願い致します。  
※6/15(金)は千葉県民の日のため、わんぱくスイム教室はお休みとなります。
- 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」  
4/10(火)、26(木)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供  
4/27(金)根菜肉団子の黒酢あんかけ 300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]

