

2019年(平成31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。但し水曜日キッズHIPHOPダンスのみ小学生対象となります。) ☆◎◇●■◆□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。</p>					<p>1 ●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~)</p>	<p>2 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>3 ヨガ90</p>	<p>4 休館日</p>	<p>5 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</p>	<p>6 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ キッズHIPHOPダンス</p>	<p>7 ◎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</p>	<p>8 ●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~)</p>	<p>9 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>10 ヨガ90</p>	<p>11 休館日</p>	<p>12 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</p>	<p>13 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ キッズHIPHOPダンス</p>	<p>14 ホワイトデープレゼント ◎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</p>	<p>15 ●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~)</p>	<p>16</p>
<p>17 ヨガ90</p>	<p>18 休館日</p>	<p>19 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</p>	<p>20 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ キッズHIPHOPダンス</p>	<p>21(春分の日)</p>	<p>22 ●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~)</p>	<p>23 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>24/31 ヨガ90</p>	<p>25 休館日</p>	<p>26 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</p>	<p>27 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ キッズHIPHOPダンス</p>	<p>28 ◎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</p>	<p>29 ●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~)</p>	<p>30 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>

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。

※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。

今月のイベント&お知らせ

- 毎週土曜日お風呂イベント開催(3/2・9・16・23・30)
- 3/1(金)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(日)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(木)ホワイトデープレゼント
女性入館者全員にチョコプレゼント!
女性入館者(小学生以上)の方に浴場体験利用券をプレゼント!
- 3/26(火)風呂の日★替わり湯「じっこう」
血行を促進し、末梢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(日)、26(火)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供
3/22(金)「カレーライス温玉入り」30食限定 300円にて販売
- ★癒処「スマイル治療院」[施術のご予約は080-5446-2943まで]
・ボディケア15分1,080円! ・ポイントカードサービス実施中
春のスマイルキャンペーンとして、眼精疲労回復コースやハンドマッサージも15分1,080円にて提供致します。

- 「良質素材風呂」(3/2・9・16・23・30)
「蜂蜜ローヤルゼリー配合」(保護成分)
働き者のミツバチから、黄金色に輝くエネルギーの贈り物。ビタミン、ミネラルをたっぷり含んだ蜂蜜とローヤルゼリーを配合しました。(濃醇な蜂蜜の香り)

- 3/9(土)「アクアピクス」イベント
時間:11:10~12:00
参加費:300円 定員:30名
別途プール利用料が必要となります。

- プールレッスン休止のお知らせ!
3/19(火)~4/5(金)までプールレッスンはお休みとさせていただきます。

- 3月~新規ヨガ教室開講(※3/16は休講)
土曜日13:10~14:00 定員15名
参加費500円 詳細は館内掲示物をご覧ください。