

2019年(平成31年)

4月

替わり湯 = 桜爛漫

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 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	3 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ヨガ	4 太極拳A □太極拳B □太極拳C	5 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操	6 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
7 ヨガ90	8 休館日	9 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	10 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ヨガ キッズHIPHOPダンス	11 ◎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	12 ●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~)	13 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
14 ヨガ90	15 休館日	16 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	17 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ヨガ キッズHIPHOPダンス	18 ◎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	19 ●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~)	20 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
21 ヨガ90	22 休館日	23 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	24 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ヨガ キッズHIPHOPダンス	25 ◎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	26 ●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~)	27 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
28 ヨガ90	29(昭和の日) プールコース開放 浮輪持込できます 	30(退位の日) 営業いたします。	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下さい。			

広がる満開の桜をイメージした薬湯です。心とらぐほのかな香いで霞のように咲き

※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(4/6・13・20・27)
- 4/26(金)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
- 4/29(月)プールコース開放デー!
13:10~15:00 この時間帯は浮き輪利用可能(90cm程度の物)
※プール利用料は通常通りとなります。
- 4/29(日)小学生以下のお子様 先着100名お菓子プレゼント
- 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」
4/10(水)、26(金)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供
4/26(金)「春野菜の塩焼きそば」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」(4/6・13・20・27)毎土曜日
「蜂蜜ローヤルゼリー配合」(保護成分)
ご好評につき4月の毎土曜日もお楽しみ下さい。

●プールレッスン休止のお知らせ!
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。

●わんぱく・ジュニアスイム教室開催
4/11(木)~6/14(金)までの毎週木・金曜にわんぱく・ジュニアスイム教室を開催致します。16時~18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。

●新規ヨガ教室開催!(定員15名・料金500円)
毎水曜日・15:10~16:00 4月中は無料!
呼吸にヨガのポーズをあわせながら、ゆったりとストレッチしていきます!