

2019年(令和元年)

# 7月

# 替わり湯 = 氷的クール

日	月	火	水	木	金	土
	1 <b>休館日</b>	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 ◎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	5 ●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~)	6 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
7 ヨガ90	8 <b>休館日</b>	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	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海の日) プールコース開放 浮輪持込できます 	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	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 □太極拳C	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 プールコース開放 浮輪持込できます 	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	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	26 ヨガ(20:00~)	27 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
28 ヨガ90	29 プールコース開放 浮輪持込できます 	30 ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	31 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ヨガ	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。		

**芳香成分ハッカ油が湯上り爽快な気分へと導く南極をイメージしたさっぱり薬湯です。**

※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

- 7月「良質素材風呂」毎週土曜日は「生姜エキス」風呂！（整肌成分）
- 7/2(火)~7/7(日)七夕飾り 願い事を短冊に・・・！
- 7/15(月)・22(月)・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。
- 7/26(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。
- 7/28(日)[朝市]開催！新鮮野菜の直売会開催！！(駐輪場にて)  
※9:00~11:00 (なくなり次第終了となります)  
●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」  
7/10(水)、26(金)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供  
7/26(金)「鳥天丼」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  
・フェイシャルエステ 30分 2,980円  
・スヤスヤ安眠コース 40分 3,240円  
(フット25分+ヘッドスパ15分) 実施中！

●7月16日(火)~8月31日(土)の期間中は午前9時より営業いたします。終了は通常通り午後11時迄となります。(最終入館午後10時)  
「各施設最終利用時間」浴場：午後10時45分迄  
プール・トレーニングルーム：午後10時30分迄

●7月9日(火)~9月1日(日)迄  
休館日なしで営業いたします。  
皆様のご利用お待ちしております。

○夏期期間中はプールの混雑が予想されます。  
※7月16日(火)~8月30日(金)迄  
プールレッスン(有料・無料共)はお休みとなります。  
ご不便・ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

プールレッスン休止明け次回開催は  
9月3日(火)からの予定です。