

2019年(令和元年)

8月

替わり湯 = ひまわり湯

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)※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</p>	<p>2</p> <p>ヨガ(20:00~)</p>	<p>3</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ◎ヨガ イベント教室開催</p>
<p>4</p>	<p>5</p> <p>プールコース開放 浮輪持込できます ファミリー カットお休み</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 バレエエクササイズ ヨガ</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</p>	<p>9</p> <p>●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>10</p>
<p>11(山の日)</p> <p>ヨガ90 フラワーバス開催</p>	<p>12</p> <p>プールコース開放 浮輪持込できます</p>	<p>13</p> <p>★フットストレッチ ★ヨガ ※上記2つは時間変更で実施 ヨーガ療法 ウェーブリングコンディショニング</p>	<p>14</p> <p>◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 ヨガ</p>	<p>15</p> <p>□太極拳A □太極拳B □太極拳C</p>	<p>16</p> <p>●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ヨガ(20:00~)</p>	<p>17</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ◎ヨガ</p>
<p>18</p> <p>ヨガ90</p>	<p>19</p> <p>プールコース開放 浮輪持込できます ファミリー カットお休み</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</p> <p>◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ヨガ</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 □太極拳C</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 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>プールコース開放 浮輪持込できます</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 バレエエクササイズ ヨガ</p>	<p>29</p> <p>□太極拳A □太極拳B</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</p>	<p>31</p> <p>■太極拳D ■太極拳E ◎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。

太陽の恵みをいっぱい吸収した夏の元気花「ひまわり」をイメージした薬湯です。

今月のイベント&お知らせ

- 8月「良質素材風呂」毎週土曜日は「桃の葉エキス」風呂！開催
- 毎週月曜日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。
- 8/3(土)14:30~15:30 イベント教室「リラックスヨガ」開催！
※参加費無料、定員18名 開始30分前よりフロントにて受付！
- 8/5(月)~25日(日)「サラットドライタオル」セール開催！
- 8/11(日)「フラワーバス」男女一般風呂に「洋蘭」を！！
- 8/26(月)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」
8/10(土)、26(月)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供
8/23(金)「冷しねばねば蕎麦(うどん)」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！

- プールプログラム休止(8月中)
※すべてのプログラムが休止となります。
※平日朝のラジオ体操のみ実施します。
- フロア無料教室休止
8/6(火)~8/19(月)迄
※初回講習会はスケジュール通り実施します。
- 有料教室については館内掲示「休講のお知らせ」をご確認の上ご参加ください。

- ファミリーカットよりお知らせ！
8月中は9:00~19:00迄の営業となります。
※8/5(月)・19(月)は店休日
8/26(月)は9:00~14:00迄となります。
9/1(日)より営業時間が
10:00~19:00迄に変更となります。