

2019年(令和元年)

9月

替わり湯=いんどうの香

日	月	火	水	木	金	土
1 ヨガ90	2 休館日	3 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアコンディショニング	4 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 パレエクスサイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	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	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 休館日	10 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアコンディショニング	11 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 ストレッチヨガ リラックスヨガ	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	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 ヨガ
15 ヨガ90	16(敬老の日) 65歳以上の方、施設 利用料無料デー! 入館の際必ず申告し てください	17 休館日	18 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 パレエクスサイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	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	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
22 ヨガ90	23(秋分の日) 営業致します。	24 休館日	25 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 パレエクスサイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	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	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 ヨガ90	30 休館日	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。

まるで秋の到来を告げるように咲き
広がるいんどうをイメージした薬湯です。

今月のイベント&お知らせ

- 9月「良質素材風呂」毎週土曜日は「桃の葉エキス」風呂！開催
- 9/1(日)~9/16(月) 敬老の日似顔絵展似顔絵募集
- 9/1(日)~10/31(木) 特別企画「さわやか川柳」募集
- 9/16(月)「敬老の日」65歳以上の方は施設利用料無料！！
※該当されます方は入館時フロントにてご申告ください。
- 9/26(木)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月23日にリニューアルオープン致しました。
大小宴会も承ります。是非ご利用ください。
- ★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！



- 9/3(火)~プールプログラム再開
※大変お待たせいたしました。
スケジュール表の内容を確認の上ご参加ください。
(久しぶりですので無理のないようご注意ください！)
- 今年も「さわやか川柳」を大募集致します。
さわやかプラザに関するものであれば何でもOK！2ヶ月間募集、11月中展示致します。
詳細は館内掲示又は、スタッフまでお問い合わせください。
- わんぱく・ジュニアスイム開催に伴いスイミングコース制限のお知らせ！
9/12(木)~11/8(金)迄の『毎週木・金曜日』において16:10~18:00の時間帯は完泳者コースを使用致します。ご不便、ご迷惑お掛け致しますがご理解・ご協力お願い致します。
- 新レッスン開催 9/4(水)~毎週水曜日 定員18名
「リラックスヨガ」 19:00~19:50
※9月中はお試し期間として参加費無料です！

