

2019年(令和元年)

10月

替わり湯=紅葉狩り

日	月	火	水	木	金	土
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。		1 健康体操 ☆フットストレッチ ☆ヨガ ヨーガ療法 ウェブコンディショニング	2 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	3 ◎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 ピラティス	4 ●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~)	5
6 ヨガ90 ■太極拳D 13:10~14:00 ■太極拳E 14:10~15:00	7 休館日	8 健康体操 ☆フットストレッチ ☆ヨガ ヨーガ療法	9 ◆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	10 ◎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 ピラティス	11 ●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~)	12 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
13 ヨガ90	14 (体育の日) プールコース開放 小学生利用料無料	15 休館日	16 モーニング短期水泳教室 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	17 ◎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 ピラティス	18 ●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~)	19
20 ヨガ90 ■太極拳D 13:10~14:00 ■太極拳E 14:10~15:00	21 休館日	22 (即位礼正殿の儀) ウェブコンディショニング	23 モーニング短期水泳教室 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	24 ◎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 ピラティス	25 ●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~)	26 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
27 ヨガ90	28 休館日	29 健康体操 ☆フットストレッチ ☆ヨガ ヨーガ療法 ウェブコンディショニング	30 モーニング短期水泳教室 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 バレエエクササイズ ストレッチヨガ リラックスヨガ	31 ◎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 ピラティス		

※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。

山間の楓や銀杏が色づき、行き交う人々の目を
 楽しませてくれる風情をイメージした薬湯です。

今月のイベント&お知らせ

- 10月「良質素材風呂」毎週土曜日は「桃の葉エキス」風呂！開催
- 10/1(火)~10/31(木) ハロウィン塗り絵作品募集・展示
- 10/1(火)~10/31(木) 特別企画「さわやか川柳」募集
- 10/14(月)体育の日 小学生利用料無料(規定時間内)
 - ・13:10~15:00 プールコース開放デー
 - 10/26(土)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。
- 10/27(日)ハロウィンイベント開催
- 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」
 - ・10/12(土)ソフトドリンク100円での提供
 - ・10/18(金)和麺・ミニ生姜焼き丼セットを500円での提供
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！



- 10/14(月)体育の日 小学生は施設利用料無料！
(プール2時間、浴場3時間) 合計5時間以上のご利用からは1時間につき100円の超過料金が発生致します。
- プールコース開放デー 13:10~15:00
この時間帯は浮輪利用可(直径90cm程度の物)
※ウォーキングコース・初心者コースを開放致します。

- 新レッスン開催
 - ・10/3(木)~毎週木曜日 定員18名
「ピラティス」20:00~20:50
※10月中はお試し期間として参加費無料です！
 - ・10/16、23、30、11/6 定員18名
「モーニング短期水泳教室」朝の8:45~9:45
全4回 参加料2,800円 申込み制の教室です。
※詳しくは受付までお問い合わせ下さい。
- 10/27(日)
ハロウィンイベント開催 小学生までのお子様来館時に受付にてトリックオアトリートと言ってね！
さわやかながら、お菓子プレゼント。(先着100名様)

