

2021年(令和3年)

11月

# さわやかフラザ軽井沢

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	3 (文化の日) 祝日の為レッスン休講	4 ◎ウーブ & ピラティス ◎ウーブ & ヨガ □太極拳A □太極拳B □太極拳C	5 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇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 <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	10 ストレッチヨガ 骨盤調整ヨガ ベーシックヨガ ラウンドフィットネス	11 ◎ウーブ & ピラティス ◎ウーブ & ヨガ □太極拳A □太極拳B □太極拳C	12 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇骨盤調整 ◇リズム体操	13 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ	
14 ヨガ90	15 <b>休館日</b>	16 メンテナンス <b>休館日</b>	17 メンテナンス <b>休館日</b>	18 メンテナンス <b>休館日</b>	19 メンテナンス <b>休館日</b>	20 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ	
21 ヨガ90	22 <b>休館日</b>	23 (勤労感謝の日) 祝日の為レッスン休講	24 骨盤調整ヨガ ベーシックヨガ ラウンドフィットネス	25 ◎ウーブ & ピラティス ◎ウーブ & ヨガ □太極拳A □太極拳B □太極拳C	26 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇骨盤調整 ◇リズム体操	27 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ	
28 ヨガ90	29 <b>休館日</b>	30 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法	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。

**・浴室天井改修工事の為、浴場はご利用できません**  
**・11/15(月)～19(金)まで全館休館となります。**

## 今月のイベント&お知らせ

- 11/2(火)～売店セール(スイムキャップ、アームヘルパー、靴紐等)
- 11/23(火)～水着セール開催



フロア教室開催中!!  
 実施時間、参加費等、詳細は館内掲示・HP「フロアレッスンのご案内」にてご確認ください。  
 皆様のご参加お待ちしております。



- ★癒処「スマイル治療院」
- ・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
  - ・ふくらはぎスリミング 30分 3,520円
  - ・眼精疲労コース 10分 1,100円
  - ・ヘッドスパ 20分 2,200円
- 「スマイルキャンペーン 15」!! 15分お好きな部位をほぐします。  
 希望の部位を15分間ほぐします。料金 1,100円  
 開店時間: 水曜日 11:00～16:00

浴室天井改修工事のため、浴場のご利用が出来ません。それに伴いまして更衣室内シャワーブースの混雑が予想されます。  
 お手持ちのシャンプー・ボディソープのご利用は可能となっておりますが、長時間のご利用はご遠慮いただき、なるべく多くの方がご利用出来るようご配慮願います。  
 ご不便、ご迷惑をお掛け致しますがご理解・ご協力お願い致します。



プール・トレーニングルームご利用の皆様へ  
 現在、人数制限によりご不便をお掛けしております。なるべく多くの皆様にご利用いただけますよう2時間以内でのご利用にご協力をお願い致します。

