



2022年(令和4年)



替わり湯 = 松飾り

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、どなたでもご参加いただけます。※(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。</p>						<p>1(元日) ★運試し抽選会 ★お菓子のお年玉 ★福袋販売(3日まで開催) ※但し、なくなり次第終了とさせていただきます。</p>
<p>2 ★運試し抽選会</p>	<p>3 ★運試し抽選会</p>	<p>4 休館日</p>	<p>5 骨盤調整ヨガ ベーシックヨガ ラウンドフィットネス</p>	<p>6 ◎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 姿勢改善ピラティス</p>	<p>7 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇骨盤調整 ◇リズム体操</p>	<p>8 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>9 ヨガ90</p>	<p>10(成人の日) 営業いたします。</p>	<p>11 休館日</p>	<p>12 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 リラックスヨガ</p>	<p>13 ◎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 姿勢改善ピラティス</p>	<p>14 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇骨盤調整 ◇リズム体操</p>	<p>15 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>16 ヨガ90</p>	<p>17 休館日</p>	<p>18 健康体操 ☆フットストレッチ ☆ヨガ ヨーガ療法</p>	<p>19 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 リラックスヨガ</p>	<p>20 ◎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 姿勢改善ピラティス</p>	<p>21 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇骨盤調整 ◇リズム体操</p>	<p>22 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>
<p>23/30 ヨガ90</p>	<p>24/31 休館日</p>	<p>25 健康体操 ☆フットストレッチ ☆ヨガ ヨーガ療法</p>	<p>26 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 リラックスヨガ</p>	<p>27 ◎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 姿勢改善ピラティス</p>	<p>28 ●フットストレッチ ●ヨガ ◇骨盤調整 ◇リズム体操</p>	<p>29 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ</p>



新年を飾るにはかかせない清々しい 松の香いの薬湯です。

※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



- 1月「良質素材風呂」毎週土曜日は「生姜エキス配合」風呂！開催
- 1/1(元日)「お菓子のお年玉」小学生以下のお子様先着100名プレゼント
- 1/1(元日)～3日「新春運試し抽選会」その場で素敵な景品が当たるかも?!
- 1/1(元日)～3日「福袋販売」プール関連15セット(なくなり次第終了)
- 12/26(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。

★癒処「スマイル治療院」

- ・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

「お試しボディケア」!! 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

「おやすみ安眠コース」¥4,620(通常)⇒¥3,520にてご提供!

フットケアー20分+眼精疲労20分 or ハンドケアー20分

開店時間:水曜日11:00~16:00



●フロア教室プログラム

新年1/5(水)より再開いたします!

●夜のレッスン(有料)再開!

*「リラックスヨガ」1/12(水)~毎水曜
初心者の方、体を動かすのが苦手な方に
オススメ。担当:亀山

*「姿勢改善ピラティス」1/6(木)~毎木曜
呼吸(胸式ラテラル呼吸)と動きを連動
させて代謝UP!! 担当:石尾

※両レッスン共に

時間:20:15~21:00 定員:15名

参加費:500円

皆様のご参加お待ちしております! !