

2022年(令和4年)

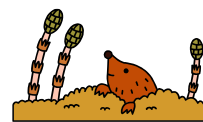
4月

替わり湯 = 桜爛漫

日	月	火	水	木	金	土
<p>緑文字はすべてフロア教室となります。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) ※参加料: 陳式太極拳⇒700円 ラウンドフィットネス⇒300円 その他⇒500円 連続受講 ◎・■⇒800円 □⇒2つで800円 ☆◇●⇒500円 ※祝日は休講となります。</p>						
					<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フットストレッチ (10:20~10:50) ●ヨガ (11:10~12:00) ◇骨盤調整 (13:10~13:40) ◇リズム体操 (14:00~14:50) 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ■太極拳D(基礎・初級) (10:20~11:10) ■太極拳E(剣) (10:30~12:20) 陳式太極拳 (13:30~15:00)
3	4	5	6	7	8	9
	休館日	<p>健康体操 (12:20~13:10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆フットストレッチ (13:30~14:00) ☆ヨガ (14:20~15:10) ヨーガ療法 (15:30~16:20) 	<p>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</p> <ul style="list-style-type: none"> ラウンドフィットネス (11:00~12:30) 骨盤調整ヨガ (13:30~14:20) ベーシックヨガ (14:40~15:30) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウェーブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30~12:20) □太極拳A(基礎・初級) (13:00~13:50) □太極拳B(剣) (14:10~15:00) □太極拳C(総合) (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00) 	<ul style="list-style-type: none"> ●フットストレッチ (10:20~10:50) ●ヨガ (11:10~12:00) ◇骨盤調整 (13:10~13:40) ◇リズム体操 (14:00~14:50) 	<ul style="list-style-type: none"> ■太極拳D(基礎・初級) (10:20~11:10) ■太極拳E(剣) (10:30~12:20) 陳式太極拳 (13:30~15:00)
10	11	12	13	14	15	16
	休館日	<p>健康体操 (12:20~13:10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆フットストレッチ (13:30~14:00) ☆ヨガ (14:20~15:10) ヨーガ療法 (15:30~16:20) 	<p>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</p> <ul style="list-style-type: none"> ラウンドフィットネス (11:00~12:30) 骨盤調整ヨガ (13:30~14:20) ベーシックヨガ (14:40~15:30) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウェーブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30~12:20) □太極拳A(基礎・初級) (13:00~13:50) □太極拳B(剣) (14:10~15:00) □太極拳C(総合) (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00) 	<ul style="list-style-type: none"> ●フットストレッチ (10:20~10:50) ●ヨガ (11:10~12:00) ◇骨盤調整 (13:10~13:40) ◇リズム体操 (14:00~14:50) 	<ul style="list-style-type: none"> ■太極拳D(基礎・初級) (10:20~11:10) ■太極拳E(剣) (10:30~12:20) 陳式太極拳 (13:30~15:00)
17	18	19	20	21	22	23
	休館日	<p>健康体操 (12:20~13:10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆フットストレッチ (13:30~14:00) ☆ヨガ (14:20~15:10) ヨーガ療法 (15:30~16:20) 	<p>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</p> <ul style="list-style-type: none"> ラウンドフィットネス (11:00~12:30) 骨盤調整ヨガ (13:30~14:20) ベーシックヨガ (14:40~15:30) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウェーブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30~12:20) □太極拳A(基礎・初級) (13:00~13:50) □太極拳B(剣) (14:10~15:00) □太極拳C(総合) (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00) 	<ul style="list-style-type: none"> ●フットストレッチ (10:20~10:50) ●ヨガ (11:10~12:00) ◇骨盤調整 (13:10~13:40) ◇リズム体操 (14:00~14:50) 	<ul style="list-style-type: none"> ■太極拳D(基礎・初級) (10:20~11:10) ■太極拳E(剣) (10:30~12:20) 陳式太極拳 (13:30~15:00)
24	25	26	27	28	29 (昭和の日)	30
	休館日	<p>健康体操 (12:20~13:10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆フットストレッチ (13:30~14:00) ☆ヨガ (14:20~15:10) ヨーガ療法 (15:30~16:20) 	<p>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</p> <ul style="list-style-type: none"> ラウンドフィットネス (11:00~12:30) 骨盤調整ヨガ (13:30~14:20) ベーシックヨガ (14:40~15:30) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウェーブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30~12:20) □太極拳A(基礎・初級) (13:00~13:50) □太極拳B(剣) (14:10~15:00) □太極拳C(総合) (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00) 	<p>営業致します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■太極拳D(基礎・初級) (10:20~11:10) ■太極拳E(剣) (10:30~12:20) 陳式太極拳 (13:30~15:00)

今月のイベント&お知らせ

- 4月 毎週土曜日は「週替わり」風呂!開催
 2日(男性:甘草エキス、女性:フルーツ酵素) 9日(男女:グレープフルーツ) 16日(男性:ペパーミント、女性:ラベンダー)
 23日(男性:桃の葉エキス、女性:よもぎエキス) 30日(男性:蜂蜜ロイヤルゼリー、女性:玉露カテキン)
- 4/26(火)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。
- 4/29(金)昭和の日
 ・小学生以下のお子様先着 100名お菓子プレゼント



- ★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

