




2022年(令和4年)

5月

替わり湯

= 菖蒲の香

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 休館日	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日) 	6 ●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)	7 ■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)	
8 	9 休館日	10 健康体操 (12:20~13:10) ★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)	11 ストレッチヨガ (10:30~11:20) 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)	12 ◎ウェア & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェア & 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)	13 ●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)	14 ■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)	
15	16 休館日	17 健康体操 (12:20~13:10) ★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)	18 ストレッチヨガ (10:30~11:20) 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)	19 ◎ウェア & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェア & 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)	20 ●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)	21 ■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)	
22	23 休館日	24 健康体操 (12:20~13:10) ★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)	25 ストレッチヨガ (10:30~11:20) 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)	26 ◎ウェア & ピラティス (10:20~11:10) ◎ウェア & 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)	27 ●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)	28 ■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)	
29	30 休館日	31 健康体操 (12:20~13:10) ★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>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。</p> <p>※(高校生以上)</p> <p>★◎◇●■□印の教室は連続受講可能(2教室受講可)</p> <p>※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</p> <p>連続受講 ◎・■⇒800円 □⇒2つで800円 ★◇●⇒500円</p> <p>※祝日は休講となります。</p>			 	

今月のイベント&お知らせ

- 5月 毎週土曜日は「ひのきオイル」風呂!開催
- 5/1(日)~8(日) 母の日似顔絵展 作品募集・展示
- 5/5(木) こどもの日
 - ・小学生以下のお子様先着 100名お菓子プレゼント
 - ・男女露天風呂にて菖蒲湯のご提供
- 5/17(火)~31(火) サラッとタオル販売会開催
- 5/26(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。



★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

お弁当販売中!!

2階お食事処にてお弁当を販売しております。購入したお弁当は飲食可能エリアにて食べられますのでご利用ください。

11:30~より販売!!
 無くなり次第終了となります。

