

2022年(令和4年)

6月

替わり湯 = 紫陽花色

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) ※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</p> 			<p>1 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)</p>	<p>2 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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>	<p>3 ●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>	<p>4 ■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)</p>
5	6 休館日	<p>7 チェアエクササイズ (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>	<p>8 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)</p>	<p>9 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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>	<p>10 ●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>	<p>11 ■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)</p>
12	13 休館日	<p>14 チェアエクササイズ (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>	<p>15 ストレッチヨガ (10:30~11:20) 骨盤調整ヨガ (13:30~14:20) ベーシックヨガ (14:40~15:30)</p>	<p>16 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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>	<p>17 ●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>	<p>18 ■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)</p>
19	20 休館日	<p>21 チェアエクササイズ (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>	<p>22 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)</p>	<p>23 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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>	<p>24 ●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</p>	<p>25 ■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)</p>
26 ※イベント教室「バレトン」(11:30~12:15)	27 休館日	<p>28 ヨーガ療法 (15:30~16:20)</p>	<p>29 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)</p>	<p>30 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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>		

今月のイベント&お知らせ

- 今月の替り湯「紫陽花色」
- 6月 毎週土曜日は良質素材「蜂蜜ローヤルゼリー配合」風呂!開催
- 6/1(水)~19(日)父の日似顔絵展作品募集・展示(返却時に浴場又はプール体験利用券プレゼント)
- 6/26(日)有料イベント教室「バレトン」開催
- 6/26(日)風呂の日★替り湯「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」
「ボディケア30分キャンペーン」!!通常3,300円のところ「2,200円」にて実施中!
開店時間:水曜日11:00~16:00
- ★お食事処「さわやか亭」
日替わり弁当販売中(11:30~14:30)無くなり次第終了となります。
400円弁当(鮭、ハンバーグ、とんかつ、コロッケ・エビフライ等)300円弁当(炊き込み、ちらし寿司、赤飯等)
- ★カット専門店「mai hair」
今月より開店!!カット1,200円・丸刈り1,000円・前髪カット500円
*営業時間 10:00~18:00 *皆様のご利用お待ちしております!!

- 有料イベント教室「バレトン」
6/26日(日)
11:30~12:15
定員:15名 料金:500円
対象:一般成人男女
受付:事前申し込み(来館又はお電話にて)
バレエとヨガとフィットネスが融合された音楽に合わせて行うエクササイズ♪

