

2022年(令和4年)

7月 替わり湯 = 氷的クール

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)</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 連続受講 ◎・■⇒800円 □⇒2つで800円 ☆◇●⇒500円</p>						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
休館日		<p>3 ヨーガ療法 (15:30~16:20)</p>	<p>4 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>5 ◎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>	<p>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)</p>	<p>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)</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
休館日		<p>8 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>9 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>10 ◎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>	<p>11 ●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>12 ■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>	
17	18 (海の日)	19	20	21	22	23	
		<p>13 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>14 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>15 ◎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>	<p>16 ●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>17 ■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>	
24/31	25	26	27	28	29	30	
		<p>18 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>19 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>20 ◎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>	<p>21 ●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>22 ■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>	

今月のイベント&お知らせ

- 今月の替り湯「氷的クール」
- 7月 毎週土曜日はアロマティックバス「グレープフルーツ&レモンガラスの香り」風呂!開催
- 7/1(金)~7/7(木)七夕飾り 願い事を短冊に・・・!
- 7/26(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ほかほ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、とんかつ、コロケ・エビフライ等)
 - 300円弁当(炊き込み、ちらし寿司、赤飯等)
 - ランチ「ざるそば、ラーメン、豚カツ、天ぷら、刺身」定食、海鮮丼(12:00~15:00)
- ★カット専門店「mai hair」
 - カット1,200円(65歳以上1,100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!!

- 7月12日(火)~9月4日(日)迄 休館日なしで営業いたします。
- 7月19日(火)~8月31日(水)迄 午前9時から営業いたします。皆様のご利用お待ちしております。
- プール利用人数を70名に緩和します!
- サウナを各室(遠赤、ミスト、ハーブ)定員3名にて再開致します。
- 夏期期間中は混雑が予想されます。ご不便をお掛け致しますが、館内における感染防止策にご理解、ご協力をお願い致します。

