



2022年(令和4年)

# 8月 替わり湯 = ひまわり畑

日	月	火	水	木	金	土	
	<b>1</b> 営業いたします。 ※お食事処 「さわやか亭」 ※カット専門店 「mai hair」 は店休となります。	<b>2</b> 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)	<b>3</b> 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)	<b>4</b> ◎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)	<b>5</b> ●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)	<b>6</b> ■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)	
	<b>7</b>	<b>8</b> 営業いたします。 ※お食事処 「さわやか亭」 ※カット専門店 「mai hair」 は店休となります。	<b>9</b> 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)	<b>10</b> 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)	<b>11 (山の日)</b>	<b>12</b>	<b>13</b> ■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)
<b>14</b>	<b>15</b> 営業いたします。 ※お食事処 「さわやか亭」 ※カット専門店 「mai hair」 は店休となります。	<b>16</b> ヨーガ療法 (15:30~16:20)	<b>17</b> 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)	<b>18</b> ◎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)	<b>19</b> ●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)	<b>20</b> ■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)	
<b>21</b>	<b>22</b> 営業いたします。 ※お食事処 「さわやか亭」 ※カット専門店 「mai hair」 は店休となります。	<b>23</b> 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)	<b>24</b> 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)	<b>25</b> ◎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)	<b>26</b> ●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)	<b>27</b> ■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)	
<b>28</b> ※カット専門店 「mai hair」 13:00~	<b>29</b> 営業いたします。 ※お食事処 「さわやか亭」 ※カット専門店 「mai hair」 は店休となります。	<b>30</b> 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)	<b>31</b> 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)	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			

## 今月のイベント&お知らせ

- 今月の替り湯「ひまわり畑」
- 8月 毎週土曜日は良質素材風呂「アロエエキス配合」風呂!開催
- 8/26(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!  
営業・開店時間等お問合せください。
- ★お食事処「さわやか亭」※8/1・8・15・22・29(各月曜日)は店休となります。  
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、コロッケ・エビフライ等)300円弁当(炊き込み、赤飯等)  
ランチ「12:00~15:00」  
冷し中華そば、ざるそば、ラーメン、定食(豚カツ、天ぷら、刺身、ミックスフライ)、海鮮丼
- ★カット専門店「mai hair」※8/1・8・15・22・29(各月曜日)は店休となります。  
※8/28(日)は13:00からの営業となります。  
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!!



- フロア無料教室休止!  
8月10日(水)12日(金)13日(土)  
※有料教室につきましては館内掲示「休講のお知らせ」をご確認ください。
- 8月中は休館日無しで  
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!
- サウナを各室(遠赤、ミスト、ハーブ)定員3名にて営業しております。
- 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。