

2023年(令和5年)

2月

替わり湯 = ローズ&サンダルウッド

日	月	火	水	木	金	土
			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)	2 ◎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)	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)	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)
5	6 休館日	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)	8 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)	9 ◎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)	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)	11(建国記念日) ■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)
12	13 休館日	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)	15 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)	16 ◎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)	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)	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)
19	20 休館日	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)	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)	23(天皇誕生日)	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 (14:00~14:50)	25
26 Mai hair店休	27 休館日	28 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)	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			

※都合により変更となる場合があります。

今月のイベント&お知らせ

- 今月の替り湯はアロマティックバス「ローズ&サンダルウッド」
- 毎週土曜日は伝統薬湯「紫紺エキス配合」風呂！開催
- 2/14(水)バレンタインデープレゼント
小学生以上の利用者に浴場体験券プレゼント！未就学男児にチョコレートプレゼント！
- 2/26(日)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」
「冬限定コース」「フットケア30分+ボディケア20分 5,220円」にて実施！
営業日「火・水・木曜日」10:30~16:00
- ★お食事処「さわやか亭」
日替わり弁当販売中(11:30~16:00)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」ざるそば、ラーメン、定食(豚カツ、天ぷら、刺身、海鮮丼等)
温メニュー そば/うどん 天そば/天うどん カツカレー
- ★カット専門店「mai hair」2/26(日)店休
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！！

- プール教室(有料・無料)開催中
(無料教室)
水中ウォーキング 水曜 11:30~12:00
アクアピクス 金曜 13:10~14:30
(有料教室:1レッスン500円)
バタフライ 火曜 13:10~14:00
クロール 水曜 13:10~14:00
平泳ぎ 木曜 12:10~13:00

- わんぱく・ジュニアスイム教室開催
1/12(木)~3/16(木)までの毎週木・金曜日にわんぱく・ジュニアスイム教室を開催するにあたり16~18時の間、完泳コースを使用いたします。
ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

