2023年(令和5年) 6月 替わり湯 ＝ 笹の香

緑文字はフロア教室名、青文字はプール教室となります。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)
※ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽは小学1年～3年生、ジュニアダンスは小学4年～6年生対象となります。
☆◎◇●■□印のフロア教室は連続受講可能
参加費: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
申込み:フロア教室は開始30分前より受付にて！
＊プール有料教室(500円)⇒1時間前より受付にて！
＊プール無料教室⇒30分前よりプールサイドにて！

日	付帯	月	火 プール	火 フロア	付帯	水 プール	水 フロア	付帯	木 プール	木 フロア	付帯	金 プール	金 フロア	付帯	土 フロア	付帯
									1 平泳ぎ(有料) (12:10～13:00) 水泳基礎② (無料) (13:10～13:40)	◎ウェーブ＆ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ＆ヨガ (11:30～12:20) ラウンドフィットネス (11:00～12:30) □太極拳基礎 (13:00～13:50) □太極拳初級 (14:10～15:00) □太極拳中級 (15:20～16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10～21:00)	飲食● 整体● カット●	2 アクアビクス(無料) (13:30～14:00)	●フットストレッチ (10:20～10:50) ●ヨガ (11:10～12:0) ◇骨盤調整 (13:10～13:40) ◇リズム体操 (14:00～14:50)	飲食● 整体× カット●	3	飲食● 整体× カット●
4	飲食● 整体× カット●	5 休館日	6 バタフライ(有料) (13:10～14:00) 水泳基礎① (無料) (14:10～14:40)	チェアーエクササイズ (10:20～11:10) ☆フットストレッチ (13:30～14:00) ☆ヨガ (14:20～15:10) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食● 整体● カット●	7 水中ウォーキング (無料) (11:30～12:00) クロール(有料) (13:10～14:00)	ストレッチヨガ (10:30～11:20) 骨盤調整ヨガ (11:40～12:30) ベーシックヨガ (14:40～15:30) キッズダンス (16:30～17:20) ジュニアダンス (17:30～18:20)	飲食● 整体● カット●	8 平泳ぎ(有料) (12:10～13:00) 水泳基礎② (無料) (13:10～13:40)	◎ウェーブ＆ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ＆ヨガ (11:30～12:20) ラウンドフィットネス (11:00～12:30) □太極拳基礎 (13:00～13:50) □太極拳初級 (14:10～15:00) □太極拳中級 (15:20～16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10～21:00)	飲食● 整体● カット●	9 アクアビクス(無料) (13:30～14:00)	●フットストレッチ (10:20～10:50) ●ヨガ (11:10～12:0) ◇骨盤調整 (13:10～13:40) ◇リズム体操 (14:00～14:50)	飲食● 整体× カット●	10	飲食● 整体× カット●
11	飲食● 整体× カット●	12 休館日	13 バタフライ(有料) (13:10～14:00) 水泳基礎① (無料) (14:10～14:40)	チェアーエクササイズ (10:20～11:10) ☆フットストレッチ (13:30～14:00) ☆ヨガ (14:20～15:10) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食● 整体● カット●	14 水中ウォーキング (無料) (11:30～12:00) クロール(有料) (13:10～14:00)	ストレッチヨガ (10:30～11:20) 骨盤調整ヨガ (11:40～12:30) ベーシックヨガ (14:40～15:30) キッズダンス (16:30～17:20) ジュニアダンス (17:30～18:20)	飲食● 整体● カット●	15	◎ウェーブ＆ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ＆ヨガ (11:30～12:20) ラウンドフィットネス (11:00～12:30) □太極拳基礎 (13:00～13:50) □太極拳初級 (14:10～15:00) □太極拳中級 (15:20～16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10～21:00)	飲食● 整体● カット●	16 アクアビクス(無料) (13:30～14:00)	●フットストレッチ (10:20～10:50) ●ヨガ (11:10～12:0) ◇骨盤調整 (13:10～13:40) ◇リズム体操 (14:00～14:50)	飲食● 整体× カット●	17 ■太極拳基礎 (10:20～11:10) ■太極拳初級 (11:30～12:20) ◎太極拳基礎 (13:20～14:10) ◎太極拳中級 (14:30～15:20)	飲食● 整体× カット●
18 	飲食● 整体× カット●	19 休館日	20 バタフライ(有料) (13:10～14:00) 水泳基礎① (無料) (14:10～14:40)	チェアーエクササイズ (10:20～11:10) ☆フットストレッチ (13:30～14:00) ☆ヨガ (14:20～15:10) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食● 整体● カット●	21 水中ウォーキング (無料) (11:30～12:00) クロール(有料) (13:10～14:00)	ストレッチヨガ (10:30～11:20) 骨盤調整ヨガ (11:40～12:30) ベーシックヨガ (14:40～15:30) キッズダンス (16:30～17:20) ジュニアダンス (17:30～18:20)	飲食● 整体● カット●	22 平泳ぎ(有料) (12:10～13:00) 水泳基礎② (無料) (13:10～13:40)	◎ウェーブ＆ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ＆ヨガ (11:30～12:20) ラウンドフィットネス (11:00～12:30) □太極拳基礎 (13:00～13:50) □太極拳初級 (14:10～15:00) □太極拳中級 (15:20～16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10～21:00)	飲食● 整体● カット●	23 アクアビクス(無料) (13:30～14:00)	●フットストレッチ (10:20～10:50) ●ヨガ (11:10～12:0) ◇骨盤調整 (13:10～13:40) ◇リズム体操 (14:00～14:50)	飲食● 整体× カット●	24 ■太極拳基礎 (10:20～11:10) ■太極拳初級 (11:30～12:20) ◎太極拳基礎 (13:20～14:10) ◎太極拳中級 (14:30～15:20)	飲食● 整体× カット●
25	飲食● 整体× カット●	26 休館日	27 バタフライ(有料) (13:10～14:00) 水泳基礎① (無料) (14:10～14:40)	チェアーエクササイズ (10:20～11:10) ☆フットストレッチ (13:30～14:00) ☆ヨガ (14:20～15:10) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食● 整体● カット●	28 水中ウォーキング (無料) (11:30～12:00) クロール(有料) (13:10～14:00)	ストレッチヨガ (10:30～11:20) 骨盤調整ヨガ (11:40～12:30) ベーシックヨガ (14:40～15:30) キッズダンス (16:30～17:20) ジュニアダンス (17:30～18:20)	飲食● 整体● カット●	29 平泳ぎ(有料) (12:10～13:00) 水泳基礎② (無料) (13:10～13:40)	◎ウェーブ＆ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ＆ヨガ (11:30～12:20) ラウンドフィットネス (11:00～12:30) □太極拳基礎 (13:00～13:50) □太極拳初級 (14:10～15:00) □太極拳中級 (15:20～16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10～21:00)	飲食● 整体● カット●	23 アクアビクス(無料) (13:30～14:00)	●フットストレッチ (10:20～10:50) ●ヨガ (11:10～12:0) ◇骨盤調整 (13:10～13:40) ◇リズム体操 (14:00～14:50)	飲食● 整体× カット●		

※付帯●＝営業　×＝休業　飲食(お弁当販売11:30～16:00なくなり次第終了)(ランチ12:00～15:00※土日は20:00迄)　整体11:00～16:00　カット専門店10:00～18:00　※都合により変更となる場合がございます

今月のイベント＆お知らせ

●今月の替わり湯は「笹の香」風呂
●毎週土曜日はシーズンパス「紫陽花の香」風呂
●6/1（木）～18（日）父の日似顔絵展　作品募集・展示
●6/25（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」11：00～16：00（火・水・木）
　春キャンペーン　ボディケアー60分（4,980円）　ボディケアーゆったり気分40分（2,980円）

★お食事処「さわやか亭」お弁当販売11：30～16：00（なくなり次第終了）
　ランチ12：00～15：00（土日は20：00迄※ラストオーダー19：30）
　日替わり弁当（300円・400円）販売中！　ランチのご利用もお待ちしております。

★カット専門店「mai hair」10：00～18：00
　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

6/15（木）平泳ぎ・水泳基礎②休講のお知らせ！

千葉県民の日につきプールの混雑が予想される為

平泳ぎ・水泳基礎②は休講とさせていただきます。