2023年(令和5年) 9月 替わり湯 ＝ 檜の香り湯

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			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 (11:10～12:00) ◇リズムストレッチ (13:00～13:50) ◇ステップリズムダンス (14:10～14:50) 無料レッスン リフレッシュストレッチ (12:20～12:40	飲食 ● 整体 × カット ●	■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) 無料レッスン ウェストシェイプ (12:40～13:00	飲食 ● 整体 ● カット ●
3	飲食 ● 整体 × カット ●	4 休館日	5 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) キッズダンス(会員制) (16:40～17:30) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食 ● 整体 ● カット ●	6 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) 無料レッスン リフレッシュストレッチ 12:50～13:10	飲食 ● 整体 ● カット ●	7 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 ●	8 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 (11:10～12:00) ◇リズムストレッチ (13:00～13:50) ◇ステップリズムダンス (14:10～14:50) 無料レッスン リフレッシュストレッチ (12:20～12:40	飲食 ● 整体 × カット ●	9 ■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) 無料レッスン ウェストシェイプ (12:40～13:00	飲食 ● 整体 ● カット ●
10	飲食 ● 整体 × カット ●	11 休館日	12 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) キッズダンス(会員制) (16:40～17:30) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食 ● 整体 ● カット ●	13 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) 無料レッスン リフレッシュストレッチ 12:50～13:10	飲食 ● 整体 ● カット ●	14 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 ●	15 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 (11:10～12:00) ◇リズムストレッチ (13:00～13:50) ◇ステップリズムダンス (14:10～14:50) 無料レッスン リフレッシュストレッチ (12:20～12:40	飲食 ● 整体 × カット ●	16 ■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) 無料レッスン ウェストシェイプ (12:40～13:00	飲食 ● 整体 ● カット ●
17	飲食 ● 整体 × カット ●	18 敬老の日 営業致します。 65歳以上の方 浴場体験利用券 プレゼント！	19 休館日		飲食 ● 整体 × カット ●	20 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) 無料レッスン リフレッシュストレッチ 12:50～13:10	飲食 ● 整体 ● カット ×	21 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 ×	22 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 (11:10～12:00) ◇リズムストレッチ (13:00～13:50) ◇ステップリズムダンス (14:10～14:50) 無料レッスン リフレッシュストレッチ (12:20～12:40	飲食 ● 整体 × カット ●	23 ■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) 無料レッスン ウェストシェイプ (12:40～13:00	飲食 ● 整体 ● カット ●
24	飲食 ● 整体 × カット ●	25 休館日	26 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) キッズダンス(会員制) (16:40～17:30) ジャズダンス (19:20～20:10)	飲食 ● 整体 ● カット ●	27 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) ハタヨガ (20:10～21:00) 無料レッスン リフレッシュストレッチ 12:50～13:10	飲食 ● 整体 × カット ●	28 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 ●	29 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 (11:10～12:00) ◇リズムストレッチ (13:00～13:50) ◇ステップリズムダンス (14:10～14:50) 無料レッスン リフレッシュストレッチ (12:20～12:40	飲食 ● 整体 × カット ●	30 ■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) 無料レッスン ウェストシェイプ (12:40～13:00	飲食 ● 整体 ● カット ●

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年生対象
☆◎◇●■□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！

※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12:00～17:00※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

●今月の替わり湯は素材良湯「檜の香り湯」風呂
●毎週土曜日は四季の和湯「りんどうの香湯」風呂
●9月1日（金）～18日（月）敬老の日似顔絵展募集・展示
●9月18日（月）「敬老の日」イベント「65歳以上の方に浴場体験利用券」プレゼント！
●9月26日（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）
　おすすめコース　ボディケアー30分＋足裏のみ20分（オリーブオイル使用）（5,000円）
　お試し価格…30分2,200円　ふくらはぎスリミング…30分3,520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12：00～17：00（土日は20：00迄※ラストオーダー19：30）
　日替わり弁当販売中(350円、450円)　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 ※9/20(水)・21(木)店休します。
　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

●9月1日（金）～プールレッスン再開
　大変お待たせいたしました！！
　スケジュール表をご確認の上、ご参加ください。
　（久しぶりですので無理の無いようご注意を）

●わんぱく・ジュニアスイム開催に伴いプール
　コース制限のお知らせ！
　9月14日（木）～11月24日（金）までの毎週
　「木曜日・金曜日」において16：10～18：00
　の時間帯は完泳者コースを使用いたします。
　のご不便、ご迷惑をお掛け致しますがご理解、ご協力お願い致します。