

2023年(令和5年)

11月

替わり湯

林檎の香湯

日		月		火		水		木		金		土			
付帯		付帯	プール	フロア	付帯	プール	フロア	付帯	プール	フロア	付帯	プール	フロア		
<p>緑文字はフロア教室名、青文字はプール教室となります。1回ずつの参加となりますのでなだでもご参加いただけます。(高校生以上)            ※キッズダンスのみ会員制(小学1年~3年生)対象、フラダンスは月謝制            ☆◎●■□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900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! 詳細はレッスンスケジュール表、館内掲示物又はお問い合わせください。</p>															
					1	2	3	4	5	6	7	8	9		
					水中ウォーキング(無料) (11:30~12:00) クロー(有料) (13:10~14:00)	平泳ぎ(有料) (12:10~13:00) 水泳基礎②(無料) (13:10~13:40)	文化の日 レッスンは休講	大塚拳基礎 (10:20~11:10) 大塚拳初級 (11:30~12:20) 大塚拳基礎 (13:20~14:10) 大塚拳中級 (14:30~15:20)							
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	休館日	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)	水中ウォーキング(無料) (11:30~12:00) クロー(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) ベアリングヨガ (14:40~15:30) ハタヨガ (20:10~21:00)	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 (13:00~13:50) 大塚拳基礎 (14:10~15:00) 大塚拳中級 (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00)	アква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 (14:10~15:00)	大塚拳基礎 (10:20~11:10) 大塚拳初級 (11:30~12:20) 大塚拳基礎 (13:20~14:10) 大塚拳中級 (14:30~15:20)					
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
	休館日	メンテナンス 休館日	メンテナンス 休館日	メンテナンス 休館日	メンテナンス 休館日	メンテナンス 休館日	23 勤労感謝の日 通常レッスン休講 イベントレッスン開催	休館日	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)	水中ウォーキング(無料) (11:30~12:00) クロー(有料) (13:10~14:00)	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 (13:00~13:50) 大塚拳基礎 (14:10~15:00) 大塚拳中級 (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00)	アква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 (14:10~15:00)	大塚拳基礎 (10:20~11:10) 大塚拳初級 (11:30~12:20) 大塚拳基礎 (13:20~14:10) 大塚拳中級 (14:30~15:20)
26	27	28	29	30											
	休館日	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)	水中ウォーキング(無料) (11:30~12:00) クロー(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) ベアリングヨガ (14:40~15:30) ハタヨガ (20:10~21:00)	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 (13:00~13:50) 大塚拳基礎 (14:10~15:00) 大塚拳中級 (15:20~16:10) 姿勢改善ピラティス (20:10~21:00)								

※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※土日祝は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

今月のイベントのお知らせ

- 今月の替わり湯はシーズンパス●「林檎の香湯」風呂
- 毎週土曜日はアロマティックバス「ローズ&サンダルウッド」風呂
- 11月26日(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。
- 11月23日(木)「イベント教室開催」  
\*ウェーブピラティス10:20~11:10 \*ウェーブリングヨガ11:30~12:20 定員各17名 参加費各500円  
\*太極拳24式 13:00~13:50 \*初級32式太極剣 14:10~15:00 定員15名 参加費各500円
- ★癒処「スマイル治療院」11:00~16:00(火・水・木・土・日)  
\*のんびりポディーケア-60分 4,980円  
\*身体ご褒美 ポディーケア-40分+アイケア-10分 50分 3,580円  
お試し価格...30分2,200円 ぷらにはぎスリミング...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  
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

- 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」16:10~18:00の時間帯は完泳者コースを使用いたします(3日除く)  
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。
- 臨時休館のお知らせ!  
11/13(月)~11/17(金)まで館内メンテナンスのため休館とさせていただきます。  
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。

