

2024年(令和6年) 2月 替わり湯 = こたつみかんの湯

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 付帯 | 付帯 | 付帯 | 付帯 | 付帯 | 付帯 | 付帯 |
| <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ご注意ください 参加いただけます。(高校生以上) ※フランドスは月謝制 月2回3,000円 ☆◎◇●■□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⇒400円、その他⇒600円 連続受講◎、■、⇒900円 □⇒2つで900円 ☆●⇒600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(600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 |
| 平泳ぎ(有料) (12:10~13:00) 水泳基礎① (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) | フットストレッチ (10:20~10:50) ヨガ (11:10~12:00) ◇やさしいストレッチ (13:00~13:50) ◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00) | 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) | 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) ◇やさしいストレッチ (13:00~13:50) ◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 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) | 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) ◇やさしいストレッチ (13:00~13:50) ◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00) | 水泳基礎① (無料) (13:10~13:40) | 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) ★ジャズダンス (19:20~20:10) | 水中ウォーキング (無料) (11:30~12:00) クロール(有料) (13:10~14:00) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 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) | 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) | 水泳基礎① (無料) (13:10~13:40) | 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) ★ジャズダンス (19:20~20:10) | 水中ウォーキング (無料) (11:30~12:00) クロール(有料) (13:10~14:00) |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 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) | 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) | 水泳基礎① (無料) (13:10~13:40) | 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) ★ジャズダンス (19:20~20:10) | 水中ウォーキング (無料) (11:30~12:00) クロール(有料) (13:10~14:00) |
| 29 | 30 | 31 | 休館日 | | | |

※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&お知らせ

- 今月の替わり湯はシーズンパス「こたつみかんの湯」風呂
- 毎週土曜日は素材良湯「玉露の香り湯」風呂
- 2月14日(水) バレンタインデープレゼント!
小学生以上の男性利用者に浴場体験券プレゼント。未就学男児にちよこっとチョコレートプレゼント!
- 2月25日(日)「風呂の日」替わり湯「じっこう」※26日休館日の為
血行を促進し、末梢循環を改善することによりほかほかと身体を温め、湯冷めを防ぎます。



- ★癒処「スマイル治療院」11:00~16:00(火・水・木・土・日)
*のんびりボディケア-60分 4,980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。
※各種宴会ご相談ください!
- ★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

●プール教室(有料・無料)開催中
(無料教室)
水泳基礎① 火曜 14:10~14:40
水中ウォーキング 水曜 11:30~12:00
水泳基礎② 水曜 13:10~13:40
アクアビクス 金曜 13:30~14:00
(有料教室:1レッスン600円)
パタフライ 火曜 13:10~14:00
クロール 水曜 13:10~14:00
平泳ぎ 水曜 12:10~13:00

●わんぱく・ジュニアスイム教室開催
1/11(木)~3/15(金)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ひいたします。