

2025年(令和7年)

6月

替わり湯

= 紫陽花の香風呂

日	月	火	水	木	金	土		
1	2	3	4	5	6	7		
	休館日	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)	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)	◎ウェーブ & ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30～12:20) □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)	■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)		
8	9	10	11	12	13	14		
	休館日	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)	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)	◎ウェーブ & ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30～12:20) □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)	■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)		
15	16	17	18	19	20	21		
	休館日	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)	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)	◎ウェーブ & ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30～12:20) □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)	■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)		
22	23	24	25	26	27	28		
	休館日	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)	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)	◎ウェーブ & ピラティス (10:20～11:10) ◎ウェーブ & ヨガ (11:30～12:20) □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)	■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)		
29	30	緑文字はすべてフロア有料教室名となります。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 ※祝日は原則休講となります。 ☆◎◇●■▼□印の教室は連続受講可能（2教室受講可）※参加料:600円 連続受講 ◎・■・◇・●・▼⇒900円 □⇒2つで900円 ●・☆⇒600円 ラウンドフィットネス木曜日11:00～12:30⇒400円 無料教室 リフレッシュストレッチ 水曜12:50～13:10 金曜12:20～12:00 ウェストシェイプ 土曜12:40～13:00						

今月のイベント&お知らせ

- 6月 毎週土曜日は「ミントティーの香」風呂！
- 6/1(日)~15日(日) 父の日似顔絵展 作品募集・展示
- 6月26日(木) 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☆

- ★お食事処「さわやか亭」11:00~21:30(ラストオーダー21:00)
定食・麺類・飯類・軽食・ドリンク類と各種あり。ご利用お待ちしております。
- ★カット専門店「mai hair」10:00~18:00
レディース 1,500円 メンズ・シニア 1,300円 丸刈り 1,100円 前髪カット 500円
- ★癒処「スマイル治療院」10:00~19:00(水・木・日曜開店)
日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。

●わんぱく・ジュニアスイム教室開催
4/17(木)~6/13(金)までの毎週 木・金
曜日わんぱく・ジュニアスイム教室を開
催するにあたり 16時~18時プール完
泳者コースを使用いたします。ご理解・
ご協力お願い致します。

