

2024年(令和6年)

4月

替わり湯 = 桜の香湯

日		月		火		水		木		金		土			
休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休		
1		2		3		4		5		6		7			
休館日		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)	
8		9		10		11		12		13		14			
休館日		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)	
15		16		17		18		19		20		21			
休館日		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)	
22		23		24		25		26		27		28			
休館日		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)	
29		30		31		1		2		3		4			
休館日		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)		プール チェアエクササイズ (10:20-11:10) ★フットストレッチ (13:20-14:00) ★ヨガ (14:20-15:10) ジャズダンス (19:20-20:10) フラダンス(月寄制) (10:30-12:00)	

今月のイベント&お知らせ

- 今月の替わり湯は「桜の香」風呂
 - 毎週土曜日は「一番の香」風呂
 - 4月23日(火)～5月12日(日) 母の日似顔絵展 作品募集・展示!
 - 4月26日(金)「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」※都合により当面の間店休致します。
再開が決まり次第施設ホームページ、館内掲示にてご案内致します。

★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

●プールレッスン休止のお知らせ!
4/8(月)までプールレッスンはお休みとなります。

●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!
4月11日(木)～6月14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。
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。