

2024年(令和6年)

10月

替わり湯 = 紅葉の香

日	月	火	水	木	金	土
<p>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※17日・24日はお休みとなります。 無料教室 リフレッシュストレッチ 水曜12:50~13:10 金曜12:20~12:40 ウェストシェイプ 土曜12:40~13:00</p>		<p>1 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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)</p>	<p>2 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)</p>	<p>3 ◎ケブ & ビラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)</p>	<p>4 ●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)</p>	<p>5 ■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)</p>
6	7 休館日	<p>8 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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)</p>	<p>9 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)</p>	<p>10 ◎ケブ & ビラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)</p>	<p>11 ●フットストレッチ (10:20~10:50) ●ヨガ (11:10~12:00)</p>	12
13	14 (スポーツの日) 小学生のお子様 プール体験券 プレゼント♪ カット専門店 mai hairお休み	<p>15 休館日</p>	<p>16 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)</p>	<p>17 ◎ケブ & ビラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)</p>	<p>18 ●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)</p>	<p>19 ■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)</p>
20	21 休館日	<p>22 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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)</p>	<p>23 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)</p>	<p>24 ◎ケブ & ビラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)</p>	<p>25 ●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)</p>	<p>26 ■太極拳基礎 (10:20~11:10) ■太極拳初級 (11:30~12:20)</p>
27	28 休館日	<p>29 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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)</p>	<p>30 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)</p>	<p>31 ◎ケブ & ビラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)</p>		

今月のイベント & お知らせ

- 10月 毎週土曜日は「金木犀香湯」風呂！開催
- 10/1(火)~31(木)ハロウィン塗り絵展 作品募集・展示
- 10/14(月)スポーツの日イベント「小学生のお子様プール体験利用券プレゼント」
- 10/26(土)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☆
- 10/31(木)ハロウィンイベント 小学生以下のお子様にお菓子プレゼント！

- ★お食事処「さわやか亭」お弁当販売 11:30~16:00(無くなり次第終了)
お食事 12:00~17:00 ※土日祝は 20:00 まで (ラストオーダー営業終了 30分)
日替わり弁当 (350円・450円)
- ★カット専門店「mai hair」10:00~18:00 (月曜店休)
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 (金曜店休)
日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。

●わんぱく・ジュニアスイム開催に伴い
プールコース制限のお知らせ！
9月12日(木)~11月8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。

