

2025年(令和7年)

2月


替わり湯

体の芯までほっこり
寒さをふっとバ
ス

| 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 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</p> | | | | | | |
| | | | |  |  | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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) |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 休館日 | <p>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)</p> | <p>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>◎ケープ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケープ & 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>●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>■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> |
| 9 | 10 | 11 (勤労感謝の日) | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 休館日 | 営業致します。 | <p>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>◎ケープ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケープ & 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>●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>■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> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 休館日 | <p>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)</p> | <p>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>◎ケープ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケープ & 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>●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> | |
| 23 (天皇誕生日) | 24 (振替休日) | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| | 営業致します。 | 休館日 | <p>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>◎ケープ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケープ & 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>●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> |  |

今月のイベント & お知らせ

- 2月 毎週土曜日は「ほっこり生姜の香」風呂!
- 2月14日(金) バレンタインデープレゼント! 男性有料入館者に浴場体験利用券プレゼント! 未就学男児にちよこっとチョコを!!
- 2月26日(水) 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」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 分前)
 日替わり弁当 (400 円・500 円) 
- ★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 (月・金曜店休)
 日頃のお疲れ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
 1/16(木)~3/14(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。

