

2025年(令和7年)

5月

替わり湯

＝ マリーゴールドの香り湯

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 ◎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)</p>	<p>2 ●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>3 (憲法記念日) 営業致します。</p>
<p>4 (みどりの日) 営業致します。</p>	<p>5 (こどもの日) 営業致します。</p>	<p>6 (休日) 営業致します。</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 ◎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)</p>	<p>9 ●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>10 ■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>
<p>11</p>	<p>12 休館日</p>	<p>13 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)</p>	<p>14 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>15 ◎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)</p>	<p>16 ●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>17 ■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>
<p>18</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20 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)</p>	<p>21 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>22 ◎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)</p>	<p>23 ●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>24 ■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>
<p>25</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27 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)</p>	<p>28 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>			

今月のイベント&お知らせ

- 5月 毎週土曜日は「薔薇の香り湯」風呂!
- 5/5(月)こどもの日
 - ・小学生以下のお子様先着 100名お菓子プレゼント
 - ・男女露天風呂にて菖蒲湯のご提供
- 5/1(金)~11日(日) 母の日似顔絵展 作品募集・展示



- 5月25日(日) 風呂の日★替わり湯「じっこう」※26日(月) 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」

- ・GW4月29日・5月3・4・5・6日さわやか亭利用でお風呂・プール次回使える無料券プレゼント
 4/29・5/3 (お風呂券プレゼント) 5/4・5・6 (プール無料券プレゼント)
 ※ごはん単品・お味噌汁単品・ドリンク・アイスクリームは対象外となります。

★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。

