

2025年(令和7年)

8月

替わり湯

心も体も爽快ハッ
カの香

日	月	火	水	木	金	土
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12:20~12:40 ウェストシェイプ 土曜12:40~13:00 					1 ●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)	2 ■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)
3	4 ※カット専門店は店休となります。	5 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)	6 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) ヨガ (20:10~21:00)	7 □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)	8 ●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)	9 ■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)
10	11 (山の日) ※カット専門店は店休となります。	12 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)	13 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) ヨガ (20:10~21:00)	14 ◎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)	15 ◇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)	16 ■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)
17	18 ※カット専門店は店休となります。	19 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)	20 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) ヨガ (20:10~21:00)	21 ◎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)	22 ●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)	23 ■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)
24/31	25 ※カット専門店は店休となります。	26 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)	27 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) ヨガ (20:10~21:00)	28 ◎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)	29 ●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)	30 ■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)

今月のイベント & お知らせ

- 8月 毎週土曜日は「ひんやりさわやかクールすだちの香」風呂! ※(26日除く)
- 8月3日(日) 11:00~11:50
「こども」のための「体幹トレーニング体操」開催 幼児~小学3年生くらいまで
・参加費1人600円・定員15名 詳細は館内掲示物をご覧ください。
- 8月26日(火) 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(月曜日店休)
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(水・木・日曜開店)
日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。



- プールプログラム休止(8月中)
すべてのプログラムが休止となります。※平日朝のラジオ体操のみ実施します。
- フロア無料教室休止
8/13(水)~8/23(土)迄
- 有料教室については館内掲示「休講のお知らせ」をご確認の上でご参加ください。