

2025年(令和7年)

9月

替わり湯 = 秋桜の香風呂

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 ジャズダンス (19:20~20:10)	3 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)	4 ◎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)	5 ●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)	6 ■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)
7	8 休館日	9 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)	10 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)	11 ◎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)	12 ●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)	13
14	15(敬老の日) 65歳以上の利用者 浴場体験利用券 プレゼント 	16 休館日	17 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)	18 ◎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)	19 ●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)	20
21	22 休館日	23(秋分の日) 営業致します。	24 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)	25 ◎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)	26 ●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)	27 ■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)
28	29 休館日	30 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)	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 			

今月のイベント & お知らせ

- 9月 毎週土曜日は「シャインマスカットの香」風呂！
- 9月2日(火)~15日(月)敬老の日似顔絵展作品募集・展示
- 9/15(月)敬老の日イベント「65歳以上の方に浴場体験利用券プレゼント」
- 9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(15日 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。



- 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11日(木)~11月7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。