

2025年(令和7年)

11月 替わり湯 = ウキウキりんご狩り

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 ■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 (文化の日) 営業致します。 カット専門店 mai hairは店休 となります。	4 休館日	5 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)	6 ◎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)	7 ●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)	8 ■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)
9	10 休館日	11 メンテナンス 休館日	12 メンテナンス 休館日	13 メンテナンス 休館日	14 メンテナンス 休館日	15 ■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)
16	17 休館日	18 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)	19 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)	20 ◎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)	21 ●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)	22 ■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)
23/30	24 (勤労感謝の日) 営業致します。 カット専門店 mai hairは店休 となります。	25 休館日	26 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)	27 ◎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)	28 ●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)	29 ■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

- 11月 毎週土曜日は「立冬あったまりの湯」風呂！
- 11/26(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」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 (火・水・木・土・日曜開店)
日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。

●臨時休館のお知らせ！
11月10日(月)~11月14日(金)迄
館内メンテナンスの為休館となります。
お間違えの無いようお願い致します。

