



2026年(令和8年)

1月

## 替わり湯 = 新春のお風呂

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 (元日) ★新春運試し抽選会 ★お菓子のお年玉 小学生以下先着100名 ★福袋販売	2 ★新春運試し抽選会 ★福袋販売	3 ★新春運試し抽選会 ★福袋販売
4	5 <b>休館日</b>	6 チアーエクササイズ (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)	7 ストレッチャヨガ (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)	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)	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) ストレッチャヨガ (19:30～20:20)	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)	
11	12(成人の日) 営業致します。	13 <b>休館日</b>	14 ストレッチャヨガ (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)	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)	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) ストレッチャヨガ (19:30～20:20)	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)	
18	19 <b>休館日</b>	20 チアーエクササイズ (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)	21 ストレッチャヨガ (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)	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)	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) ストレッチャヨガ (19:30～20:20)	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)	
25	26 <b>休館日</b>	27 チアーエクササイズ (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)	28 ストレッチャヨガ (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)	29 ◎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)	30 ●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) ストレッチャヨガ (19:30～20:20)	31 ■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 &amp; お知らせ

壽



- 1月 毎週土曜日は「松竹梅の湯」風呂！開催
- 1月 1日（元日）～3日（土）恒例「新春運試し抽選会」施設回数券など素敵な景品が当たるかも！？
- 1月 1日（元日）～3日（土）ショップ福袋販売
- 1月 1日（元日）お菓子のお年玉 小学生以下の子様先着100名プレゼント
- 1月 25日（日）風呂の日★替わり湯「じっこう」（26日休館日の為）
  - ・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」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 定休（1/1～3日、13日、毎週月、水曜日）  
レディース1,700円 メンズ1,500円 シニア男女1,300円  
丸刈り、部分カット1,100円 前髪カット500円
- ★癒効「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。



- プール教室プログラム（有料・無料）  
1月14日（水）から実施いたします。
- フロア無料教室  
1月14日（水）から実施いたします。
- フロア有料教室  
1月6日（火）から実施いたします。  
※上のカレンダー参照ください。
- わんぱく・ジュニアスイム教室開催  
1/15(木)～3/15(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・ご協力をお願い致します。

