

2026年(令和8年)

3月

# 替わり湯 = はちみつモの香り湯

日	月	火	水	木	金	土		
1	2 <b>休館日</b>	3 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) ジャズダンス (19:20~20:10)	4 ストレッチヨガ (10:30~11:20) 骨盤調整ヨガ7 (11:40~12:30) ベーシックヨガ (14:40~15:30) ヨガ (20:10~21:00)	5 ◎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)	6 ●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) ストレッチピラティス (19:30~20:20)	7 ■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)		
8	9 <b>休館日</b>	10 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) ジャズダンス (19:20~20:10)	11 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)	12 ◎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)	13 ●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) ストレッチピラティス (19:30~20:20)	14 ■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)		
15	16 <b>休館日</b>	17 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) ジャズダンス (19:20~20:10)	18 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)	19 ◎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)	20 (春分の日) 営業致します。	21 ■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)		
22	23 <b>休館日</b>	24 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) ジャズダンス (19:20~20:10)	25 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)	26 ◎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)	27 ●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) ストレッチピラティス (19:30~20:20)	28 ■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)		
29	30 <b>休館日</b>	31 年度末お客様感謝 さわやか抽選会開催 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) ジャズダンス (19:20~20:10)	<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12:20~12:40 ウェストシェイプ 土曜12:40~13:00</p>					

## 今月のイベント & お知らせ

- 3月 毎週土曜日は「一番茶の香り湯」風呂!
- 3月14日(土) ホワイトデープレゼント! 女性有料入館者に浴場体験利用券プレゼント! 未就学女兒にちよこっとチョコを!!
- 3月26日(木) 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☆
- 3月31日(火) 年度末お客様感謝「さわやか抽選会」施設回数券等ステキな景品が当たるかも!?

- ★お食事処「さわやか亭」11:00~15:30 (ラストオーダー15:00)  
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(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1,400円  
丸刈り、部分カット1,200円 前髪カット500円
- ★癒処「スマイル治療院」10:00~19:00 (木・土開店)  
日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。
- ★フットケア「もみの木」10:00~18:00 (第2・4金曜日開店)



- 3/14(土) ホワイトデープレゼント  
小学生以上の女性入館者の方に浴場体験利用券をプレゼント。未就学女兒にちよこっとチョコをプレゼント!
- 3/31(火)「さわやか抽選会」  
年度末お客様感謝といたしまして抽選会を行います。精算リストバンド本数分の三角くじをお引きいただけます。