

2026年(令和8年)

4月

替わり湯 = 桜の香湯

日	月	火	水	木	金	土
<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> 			<p>1 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)</p>	<p>2 ◎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)</p>	<p>3 ●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)</p>	<p>4 ■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)</p>
5	6 休館日	7 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)	8 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)	9 ◎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)	10 ●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)	11 ■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)
12	13 休館日	14 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)	15 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)	16 ◎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)	17 ●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)	18 ■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)
19	20 休館日	21 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)	22 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)	23 ◎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)	24 ●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)	25 ■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)
26	27 休館日	28 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)	29 (昭和の日) 営業致します。	30 ◎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)		

今月のイベント&お知らせ

- 4月 毎週土曜日は「リラックの香湯」風呂!
- 4月26日(日) 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☆

- ★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・眉カット 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金曜日開店)
ご利用お待ちしております!



●プールレッスン休止
4/1(水)~4/13(月)まで全てのレッスンを休止いたします。お間違えのないようお願い致します。

●わんぱく・ジュニアスイム教室開催
4/16(木)~6/18(木)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・ご協力お願い致します。