

2026年(令和8年)

5月 替わり湯 = 端午の湯

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 ●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)	2 ■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)
3 (憲法記念日) 営業致します。 キッチンカー来場	4 (憲法記念日) 営業致します。 キッチンカー来場	5 (子供の日) 営業致します。 キッチンカー来場	6 (振替休日) イベント教室開催	7 休館日	8 ●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)	9 ■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)
10	11 休館日	12 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)	13 フローヨガ (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)	14 ◎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)	15 ●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)	16 ■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)
17	18 休館日	19 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)	20 フローヨガ (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)	21 ◎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)	22 ●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)	23 ■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)
24/31	25 休館日	26 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)	27 フローヨガ (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)	28 ◎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)	29 ●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)	30 ■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

- 5月 毎週土曜日は「カーネーション」風呂！
- 5/5(火)こどもの日
 - ・小学生以下のお子様先着 100 名お菓子プレゼント・男女露天風呂にて菖蒲湯のご提供
- 5/6(水) イベント教室開催 「めぐりヨガ」、10:20~11:20
「呼吸法とメディテーション入門」11:30~12:20 1レッスン 600円 連続 800円
- 5/1(金)~10日(日) 母の日似顔絵展 作品募集・展示
- 5月 26日(火) 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2,4金曜日開店)
ご利用お待ちしております！



- GW イベント「キッチンカー」来場
 - *5月3日(日)~5日(火)
 - *12:00~18:30(予定)
 - ※当日は第一駐車場の一部を使用します。ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。
- 新規小学生水泳教室開講に伴うプール使用制限のお知らせ。
5/12~7/7までの毎週火曜日
17:10~18:00まで完泳者コースを使用いたします。
ご利用の皆様のご理解・ご協力よろしくお願いいたします。