

2026年(令和8年)

# 6月

# 替わり湯

# = 紫陽花の香り湯

日	月	火	水	木	金	土	
	1 <b>休館日</b>	2 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)	3 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)	4 ◎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)	5 ●フットストレッチ (10:20~10:50) ●ヨガ (11:10~12:00) ストレッチピラティス (19:30~20:20)	6	
7	8 <b>休館日</b>	9 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)	10 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)	11 ◎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)	12 ●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)	13 ■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)	
14	15 <b>休館日</b>	16 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)	17 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)	18 ◎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)	19 ●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)	20 ■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)	
21	22 <b>休館日</b>	23 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)	24 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)	25 ◎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)	26 ●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)	27 ■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)	
28	29 <b>休館日</b>	30 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)	<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

- 6月 毎週土曜日は「ミントの香り湯」風呂!
- 6/2(火)~21日(日) 父の日似顔絵展 作品募集・展示
- 6/16(火)健康茶試飲販売会 13時~17時
- 6/26日(金)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4金曜日開店)  
ご利用お待ちしております!



●わんぱく・ジュニア・チャレンジ  
スイム教室開催に伴うプールコース制限  
のお知らせ!

・6月中すべての火曜日  
17:10~18:00

・6/18(木)までの毎週 木・金曜日  
16:10~18:00

水泳教室を開催するにあたり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。

※上記以外プールレッスンスケジュール表に記載のある時間帯は完泳者コースはご利用できません。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。