

2026年(令和8年)

8月 替わり湯 = すだちの香り湯

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11:00~12:00⇒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 ■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)
2	3 プールコース開放デー 浮輪持込出来ます！ 	4 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)	5 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)	6 ◎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)	7 ●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)	8 ■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)
9	10 プールコース開放デー 浮輪持込出来ます！ 	11 (山の日)	12 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)	13 □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)	14 ●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)	15 ■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)
16	17 プールコース開放デー 浮輪持込出来ます！ 	18 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)	19 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)	20 ◎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)	21 ●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)	22 ■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)
23/30	24/31 プールコース開放デー 浮輪持込出来ます！ 	25 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)	26 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)	27 ◎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)	28 ●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)	29 ■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

- 8月 毎週土曜日は「氷的クールの湯」風呂！
- 8/2(日) イベント教室「かんたんキッズダンス」11:00~11:50 定員：15名
対象：幼児(4歳)~小学2年生位まで 持ち物：室内靴・飲物 動きやすい服装で参加ください
- 8/3・10・17・24・31日(各月曜日) プールコース開放デー
13:10~15:00 この時間帯は浮き輪利用可能(90cm程度の物)
※プール利用料は通常通りとなります。
- 8/25(火) 健康茶試飲販売会 13:00~17:00
- 8/26(水) 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☆
- ★お食事処「さわやか亭」10:30~21:00(ラストオーダー20:30)
皆様の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)※8/11日~13日店休
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」(木・土)10:00~19:00(火・水・金・日)12:00~20:00
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！



- 8月中休館日無しで営業致します。
午前9:00~午後11:00まで
(最終入館午後10:00)
- プールプログラム休止(8月中)
すべてのプログラムが休止となります。
※平日朝のラジオ体操のみ実施します。
- フロア無料教室休止
8/12(水)~8/22(土)迄
- 有料教室については館内掲示「休講のお知らせを」ご確認の上ご参加ください。