

2026年(令和8年)

9月

替わり湯

=

シャインマスカットの
香い湯

日	月	火	水	木	金	土
		1 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)	2 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)	3 ◎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)	4 ●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)	5 ■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)
6	7 休館日	8 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)	9 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)	10 ◎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)	11 ●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)	12 ■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)
13	14 休館日	15 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)	16 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)	17 □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)	18 ●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)	19 ■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)
20	21 (敬老の日) 65歳以上の利用者 浴場体験利用券 プレゼント 	22 (国民の休日) 営業いたします！	23 (秋分の日) 営業いたします！	24 休館日	25 ●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)	26
27	28 休館日	29 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)	30 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)	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 		

今月のイベント&お知らせ

- 9月 毎週土曜日は「秋桜の香湯」風呂！
- 9/1(火)~21(月) 敬老の日似顔絵展作品募集・展示
- 9/15(火) 健康茶試飲販売会 13:00~17:00
- 9/21(月) 敬老の日イベント「65歳以上の方に浴場体験利用券プレゼント」
- 9/26(土) 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)
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)12:00~18:00 (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！

- チャレンジスイム・わんぱく・ジュニアスイム開催に伴うプールコース制限のお知らせ！
*チャレンジスイム
9/1~10/27 までの火曜日
17:00~18:00
*わんぱく・ジュニアスイム
9/3~11/5 までの木・金曜日
16:00~18:00

上記期間・時間帯は完泳者コースを使用いたします。ご不便、ご迷惑をお掛け致しますがご理解、ご協力お願い致します。