2026年（令和８年）

# 11月

# 替わり湯＝勤労感謝の湯

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2<br>休館日 | 3（文化の日）<br>営業致します。 | 4<br>フローヨガ<br>(10:30～11:20)<br>骨盤調整ヨガ<br>(11:40～12:30)<br>ベーシックヨガ<br>(14:40～15:30)<br>ヨガ<br>(20:10～21:00) | 5<br>◎ウェーブ&ピラティス<br>(10:20～11:10)<br>◎ウェーブ&ヨガ<br>(11:30～12:20)<br>□太極拳基礎<br>(13:00～13:50)<br>□太極拳初級<br>(14:10～15:00)<br>□太極拳中級<br>(15:20～16:10)<br>姿勢改善ピラティス<br>(20:10～21:00) | 6<br>●フットストレッチ<br>(10:20～10:50)<br>●ヨガ<br>(11:10～12:00)<br>◇やさしいストレッチ<br>(13:00～13:50)<br>◇かんたん体操ダンス<br>(14:10～15:00)<br>ストレッチピラティス<br>(19:30～20:20) | 7<br>■太極拳基礎<br>(10:20～11:10)<br>■太極拳初級<br>(11:30～12:20)<br>▼太極拳基礎<br>(13:20～14:10)<br>▼太極拳中級<br>(14:30～15:20) |
| 8<br>休館日 | 9<br>休館日 | 10<br>休館日 | 11<br>休館日 | 12<br>休館日 | 13<br>休館日 | 14<br>■太極拳基礎<br>(10:20～11:10)<br>■太極拳初級<br>(11:30～12:20)<br>▼太極拳基礎<br>(13:20～14:10)<br>▼太極拳中級<br>(14:30～15:20) |
| 15<br>休館日 | 16<br>休館日 | 17<br>チェアーエクササイズ<br>(10:20～11:10)<br>☆フットストレッチ<br>(13:30～14:00)<br>☆ヨガ<br>(14:20～15:10)<br>ジャズダンス<br>(19:20～20：10) | 18<br>骨盤調整ヨガ<br>(11:40～12:30)<br>ベーシックヨガ<br>(14:40～15:30)<br>ヨガ<br>(20:10～21:00) | 19<br>◎ウェーブ&ピラティス<br>(10:20～11:10)<br>◎ウェーブ&ヨガ<br>(11:30～12:20)<br>□太極拳基礎<br>(13:00～13:50)<br>□太極拳初級<br>(14:10～15:00)<br>□太極拳中級<br>(15:20～16:10)<br>姿勢改善ピラティス<br>(20:10～21:00) | 20<br>●フットストレッチ<br>(10:20～10:50)<br>●ヨガ<br>(11:10～12:00) | 21<br>■太極拳基礎<br>(10:20～11:10)<br>■太極拳初級<br>(11:30～12:20)<br>▼太極拳基礎<br>(13:20～14:10)<br>▼太極拳中級<br>(14:30～15:20) |
| 22<br>カット専門店<br>mai hairは店休<br>となります。 | 23（勤労感謝の日）<br>休館日 | 24<br>休館日 | 25<br>フローヨガ<br>(10:30～11:20)<br>骨盤調整ヨガ<br>(11:40～12:30)<br>ベーシックヨガ<br>(14:40～15:30)<br>ヨガ<br>(20:10～21:00) | 26<br>◎ウェーブ&ピラティス<br>(10:20～11:10)<br>◎ウェーブ&ヨガ<br>(11:30～12:20)<br>□太極拳基礎<br>(13:00～13:50)<br>□太極拳初級<br>(14:10～15:00)<br>□太極拳中級<br>(15:20～16:10)<br>姿勢改善ピラティス<br>(20:10～21:00) | 27<br>●フットストレッチ<br>(10:20～10:50)<br>●ヨガ<br>(11:10～12:00)<br>◇やさしいストレッチ<br>(13:00～13:50)<br>◇かんたん体操ダンス<br>(14:10～15:00)<br>ストレッチピラティス<br>(19:30～20:20) | 28 |
| 29<br>休館日 | 30<br>休館日 | 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。<br>※高校生以上　※祝日は原則休講となります。<br>☆◎◇●■▼□印の教室は連続受講可能（２教室受講可）<br>※参加料:600円<br>連続受講　◎・■・◇・●・▼⇒900円<br>□⇒2つで900円　●・☆⇒600円<br>ラウンドフィットネス木曜日11:00～12:00⇒400円<br>無料教室<br>リフレッシュストレッチ　水曜12:50～13:10　金曜12:20～12：40<br>ウェストシェイプ　土曜 12:40～13：00 | | | | |

## ちゅう今月のイベント＆お知らせ

●11 月替わり湯「勤労感謝の湯」
＊情緒を安定させてくれる働きがあると言われているユーカリ葉油（香料成分）配合。
ゆっくりお湯に浸かって頑張った自分を労わる時間をどうぞ!!
●11 月 毎週土曜日は「立冬あったまりの湯」風呂！
本格的な冬に備えてしっかり体の芯まで温めましょう。ショウガ根茎エキス（保湿成分配合）
●11/26(木)風呂の日★替わり湯「じっこう」（26 日休館日の為）
・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（ﾗｽﾄｵｰﾀﾞｰ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)12:00～19:00 (火・水・金・土・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金曜日閉店）
ご利用お待ちしております！

●臨時休館のお知らせ！
11 月9日（月）～11 月 13 日（金）迄
館内メンテナンスの為休館となります。
お間違えの無いようお願い致します。