

2024年(令和6年)

# 7月 替わり湯 = パンダの湯

日	月	火	水	木	金	土
7	1	2	3	4	5	6
	休館日	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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)	骨盤調整ヨガ (11:40~12:30) ベーシックヨガ (14:40~15:30) ハタヨガ (20:10~21:00)	□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)	●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)	■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	8	9	10	11	12	13
	休館日	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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)	骨盤調整ヨガ7 (11:40~12:30) ベーシックヨガ (14:40~15:30) ハタヨガ (20:10~21:00)	◎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)	●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)	■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	15	16	17	18	19	20
		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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)	ストレッチヨガ (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) ハタヨガ (20:10~21:00)	◎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)	●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)	■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	22	23	24	25	26	27
		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) ▼ジャズダンス(応用) (20:10~20:40)	ストレッチヨガ (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) ハタヨガ (20:10~21:00)	◎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)	◇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)	■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)
	29	30	31	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		

## 今月のイベント&お知らせ

- 7月 毎週土曜日は「ブルーハワイの香」風呂!開催
- 7/2(火)~7/7(日)七夕飾り 願い事を短冊に・・・!
- 7/26(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☆

★お食事処「さわやか亭」お弁当販売 11:30~16:00(無くなり次第終了)  
 お食事 12:00~17:00 ※土日祝は 20:00 まで(ラストオーダー営業終了 30 分前)  
 日替わり弁当 (350 円・450 円) ※各種宴会ご相談ください!

★カット専門店「mai hair」10:00~18:00  
 カット 1,200 円 丸刈り 1,000 円 前髪カット 500 円

★癒処「スマイル治療院」10:00~19:00(金曜店休)  
 再開致しました!日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。

- 7月9日(火)~9月1日(日)迄 休館日なしで営業いたします。
- 7月20日(土)~8月31日(土)迄 午前9時から営業いたします。皆様のご利用お待ちしております。

●プールレッスン休講のお知らせ!  
 夏休み中はプールの混雑が予想されるため 7月16日(火)~8月末まで有料・無料共に休講いたします。