

2024年(令和6年)

9月

# 替わり湯 = 秋桜の香

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 <b>休館日</b>	3 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)	4 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)	5 □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)	6 ●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)	7 ■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)	
8	9 <b>休館日</b>	10 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)	11 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)	12 □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)	13 ●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)	14 ■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)	
15	16 (敬老の日)  65歳以上の利用者 浴場体験利用券 プレゼント	17 <b>休館日</b>	18 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)	19 □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)	20 ●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)	21 ■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)	
22 (秋分の日)	23 (振替休日) 営業致します。	24 <b>休館日</b>	25 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)	26 ◎「フ」&「テ」 10:20~11:10 ◎「フ」&「カ」 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)	27 ●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)	28	
29	30 <b>休館日</b>	<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

- 9月 毎週土曜日は「マスカットの香湯」風呂!開催
- 9月1日(日)~16日(月)敬老の日似顔絵展作品集集・展示
- 9/16(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(木)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ほかほ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)
- ★カット専門店「mai hair」10:00~18:00  
レディースメンズ1,500円 メンズ・シニア1,300円 丸刈り1,100円 前髪カット500円
- ★癒処「スマイル治療院」10:00~19:00(金曜日休)  
日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。



●わんぱく・ジュニアスイム開催に伴い  
プールコース制限のお知らせ!  
9月12日(木)~11月8日(金)までの  
毎週「木曜日・金曜日」において  
16:10~18:00の時間帯は完泳者  
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。

