

2024年(令和6年)

# 11月

# 替わり湯

# ウキウキりんご 狩りのお風呂!

日	月	火	水	木	金	土	
<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>						<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フットストレッチ (10:20~10:50)</li> <li>●ヨガ (11:10~12:00)</li> <li>◇やさしいストレッチ (13:00~13:50)</li> <li>◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00)</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■太極拳基礎 (10:20~11:10)</li> <li>■太極拳初級 (11:30~12:20)</li> </ul>
<p>3 (勤労感謝の日)</p>	<p>4 (振替休日) 営業致します。 カット専門店 mai hairは店休となります。</p>	<p>5</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</li> <li>骨盤調整ヨガ (11:40~12:30)</li> <li>ベーシックヨガ (14:40~15:30)</li> <li>ハタヨガ (20:10~21:00)</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ケブ' &amp; ピラティス (10:20~11:10)</li> <li>◎ケブ' &amp; ヨガ (11:30~12:20)</li> <li>□太極拳基礎 (13:00~13:50)</li> <li>□太極拳初級 (14:10~15:00)</li> <li>□太極拳中級 (15:20~16:10)</li> <li>姿勢改善ピラティス (20:10~21:00)</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フットストレッチ (10:20~10:50)</li> <li>●ヨガ (11:10~12:00)</li> <li>◇やさしいストレッチ (13:00~13:50)</li> <li>◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00)</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■太極拳基礎 (10:20~11:10)</li> <li>■太極拳初級 (11:30~12:20)</li> <li>▼太極拳基礎 (13:20~14:10)</li> <li>▼太極拳中級 (14:30~15:20)</li> </ul>	
<p>10</p>	<p>11</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>12</p> <p>メンテナンス <b>休館日</b></p>	<p>13</p> <p>メンテナンス <b>休館日</b></p>	<p>14</p> <p>メンテナンス <b>休館日</b></p>	<p>15</p> <p>メンテナンス <b>休館日</b></p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■太極拳基礎 (10:20~11:10)</li> <li>■太極拳初級 (11:30~12:20)</li> <li>▼太極拳基礎 (13:20~14:10)</li> <li>▼太極拳中級 (14:30~15:20)</li> </ul>	
<p>17</p>	<p>18</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チェアーエクササイズ (10:20~11:10)</li> <li>☆フットストレッチ (13:30~14:00)</li> <li>☆ヨガ (14:20~15:10)</li> <li>▼ジャズダンス (19:20~20:10)</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</li> <li>骨盤調整ヨガ (11:40~12:30)</li> <li>ベーシックヨガ (14:40~15:30)</li> <li>ハタヨガ (20:10~21:00)</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ケブ' &amp; ピラティス (10:20~11:10)</li> <li>◎ケブ' &amp; ヨガ (11:30~12:20)</li> <li>□太極拳基礎 (13:00~13:50)</li> <li>□太極拳初級 (14:10~15:00)</li> <li>□太極拳中級 (15:20~16:10)</li> <li>姿勢改善ピラティス (20:10~21:00)</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フットストレッチ (10:20~10:50)</li> <li>●ヨガ (11:10~12:00)</li> <li>◇やさしいストレッチ (13:00~13:50)</li> <li>◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00)</li> </ul>	<p>23 (勤労感謝の日) 祝日の為レッスン休講</p>	
<p>24</p>	<p>25</p> <p><b>休館日</b></p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チェアーエクササイズ (10:20~11:10)</li> <li>☆フットストレッチ (13:30~14:00)</li> <li>☆ヨガ (14:20~15:10)</li> <li>▼ジャズダンス (19:20~20:10)</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチヨガ (10:30~11:20)</li> <li>骨盤調整ヨガ (11:40~12:30)</li> <li>ベーシックヨガ (14:40~15:30)</li> <li>ハタヨガ (20:10~21:00)</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ケブ' &amp; ピラティス (10:20~11:10)</li> <li>◎ケブ' &amp; ヨガ (11:30~12:20)</li> <li>□太極拳基礎 (13:00~13:50)</li> <li>□太極拳初級 (14:10~15:00)</li> <li>□太極拳中級 (15:20~16:10)</li> <li>姿勢改善ピラティス (20:10~21:00)</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フットストレッチ (10:20~10:50)</li> <li>●ヨガ (11:10~12:00)</li> <li>◇やさしいストレッチ (13:00~13:50)</li> <li>◇かんたん体操ダンス (14:10~15:00)</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■太極拳基礎 (10:20~11:10)</li> <li>■太極拳初級 (11:30~12:20)</li> <li>▼太極拳基礎 (13:20~14:10)</li> <li>▼太極拳中級 (14:30~15:20)</li> </ul>	

## 今月のイベント & お知らせ

- 11月 毎週土曜日は「立冬あったまりの湯」風呂!開催
- 11/26(火)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)

★カット専門店「mai hair」10:00~18:00  
 レディース 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 (月・金曜店休)  
 日頃お疲れの解消にぜひご利用ください。

●臨時休館のお知らせ!  
 11月11日(月)~11月15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。

