



2024年(令和6年)

12月 替わり湯

ねぎらいのお風呂 呂!

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	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)	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 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)	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 休館日	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)	11 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)	12 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)	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 休館日	17 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)	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 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)	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	23 休館日	24 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)	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 ◎ケブ & ピラティス (10:20~11:10) ◎ケブ & 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)	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 ■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	<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。</p> <p>※高校生以上 ※祝日は原則休講となります。</p> <p>★◎◇●■▼□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</p> <p>ラウンドフィットネス木曜日11:00~12:30⇒400円</p> <p>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

- 12月 毎週土曜日は「ハッピークリスマスの湯」風呂!開催
- 12月1日(日)~25日(水) クリスマス塗り絵作品募集・展示
- 12月21日(土) 冬至 露天風呂「ゆず湯」提供
- 12月26日(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ぽかぽかと身体を温め湯冷めを防ぎます☆
- 12月25日(水)「クリスマスイベント」小学生以下のお子様先着100名お菓子プレゼント



- ★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。



●年末年始営業のお知らせ!
12月24日(火)~新年1月5日(日)
まで休館日無しで営業いたします。

- プール教室(有料・無料)
12月20日(金)まで実施いたします。
- フロア無料教室
12月21日(土)まで実施いたします。
- フロア有料教室
12月28日(土)まで実施いたします。

