

2025年(令和7年)

3月

替わり湯

日本を感じる
一番茶の香湯

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12:20~12:00 ウェストシェイプ 土曜12:40~13:00</p>						<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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)
2	3	4	5	6	7	8
休館日		<p>チェアーエクササイズ (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)</p>	<p>ストレッチヨガ (10:30~11:20) 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)</p>	<p>◎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)</p>	<p>●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)</p>	<p>■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)</p>
9	10	11	12	13	14	15
休館日		<p>チェアーエクササイズ (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)</p>	<p>ストレッチヨガ (10:30~11:20) 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)</p>	<p>◎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)</p>	<p>●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)</p>	
16	17	18	19	20(春分の日)	21	22
休館日		<p>ジャズダンス (19:20~20:10)</p>	<p>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)</p>	<p>20(春分の日) 営業致しません。</p>	<p>●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)</p>	<p>■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)</p>
23/30	24/31	25	26	27	28	29
<p>23/30 (30日) 年度末お客様感謝 さわやか抽選会開催</p>	休館日	<p>チェアーエクササイズ (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)</p>	<p>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)</p>	<p>□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)</p>	<p>●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)</p>	<p>■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)</p>



今月のイベント&お知らせ

- 3月 毎週土曜日は「気分スッキリハチミツレモンの香湯」風呂!
- 3月14日(金) ホワイトデープレゼント! 女性有料入館者に浴場体験利用券プレゼント! 未就学女兒にちよこっとチョコを!!
- 3月26日(水) 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☆
- 3月30日(日) 年度末お客様感謝「さわやか抽選会」施設回数券等ステキな景品が当たるかも!?



★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。

●3/14(金) ホワイトデープレゼント
 小学生以上の女性入館者の方に浴場体験利用券をプレゼント。未就学女兒にちよこっとチョコをプレゼント!

●3/30(日)「さわやか抽選会」
 年度末お客様感謝といたしまして抽選会を行います。精算リストバンド本数分の三角くじをお引きいただけます。

