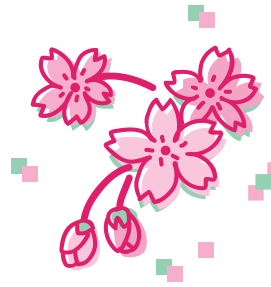



2025年(令和7年)

4月 替わり湯 = ライラック

日	月	火	水	木	金	土	
		1 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)	2 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)	3 ◎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)	4 ●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)	5 ■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)	
		6	7 休館日	8 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)	9 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)	10 ◎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)	11 ●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)
13	14 休館日	15 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)	16 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)	17 ◎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)	18 ●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)	19 ■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)	
20	21 休館日	22 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)	23 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)	24 ◎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)	25 ●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)	26 ■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)	
27	28 休館日	29 (昭和の日) 営業致します。	30 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)	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

- 4月 毎週土曜日は「桜咲く春漫欄の香」風呂! (※26日以外)
- 4月26日(土) 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」4/15~開店予定
 リニューアルオープン (※4/1(火)~4/13(日)は店休致します)
- ★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。

- プールレッスン休止
 4/1~4/14 まで全てのレッスンを休止いたします。お間違えのないようお願い致します。
- わんぱく・ジュニアスイム教室開催
 4/17(木)~6/13(金)までの毎週 木・金曜日わんぱく・ジュニアスイム教室を開催するにあたり16時~18時プール完泳者コースを使用いたします。ご理解・ご協力をお願い致します。
- ナイトスイミング開催 (4/16~)
 毎週水曜日 20:10~21:00 において実施致します。詳細は館内掲示ポスターをご覧ください。参加費 600円(プール利用料別)

