



2018年(平成30年)

7月

替わり湯 = 氷的クール

日	月	火	水	木	金	土
1 ヨガ90	2 休館日	3 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	4 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)	5 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ	6 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	7 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
8 ヨガ90	9 休館日	10 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	11 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)	12 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ	13 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	14 ■太極拳D ■太極拳E ヨガ
15 ヨガ90	16 (海の日) プールコース開放 浮輪持込できます 	17 (9時~営業開始) 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	18 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~) □ヨガ(15:00~)	19 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B、太極拳C ヨガ	20 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	21 ヨガ イベント教室 「ジョイントケア」開催
22 ヨガ90	23 プールコース開放 浮輪持込できます 	24 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	25 ◆ピラティス・コアTR ◆ヨガ80 □バレエエクササイズ (14:00~、20:00~) □ヨガ(15:00~)	26 ◎ウェアリングストレッチ ◎ウェアリングエクササイズ 太極拳A 太極拳B ヨガ	27 ●フットストレッチ ●ヨガ(11:10~) ◇骨盤調整 ◇リズム体操 ヨガ(20:00~)	28 ■太極拳D ■太極拳E
29 9時~11時 朝市(新鮮野菜の直売) 開催致します。	30 プールコース開放 浮輪持込できます 	31 健康体操 ★フットストレッチ ★ヨガ ヨーガ療法 ウェアリングコンディショニング	緑文字はすべてフロア教室名となります。会員制ではなく1回ずつの参加となりますので、どなたでもご参加頂けます(高校生以上) ★◎◇●■◆□印の教室は連続受講可能(2教室受講可) ※各教室参加料についてはレッスンスケジュール表にてご確認下さい。			

※内容は変更される場合がありますのでご了承ください。ご不明な点等はお問い合わせください。

芳香成分ハッカ油が湯上り爽快な気分へと導く南極をイメージしたさっぱり薬湯です。

今月のイベント&お知らせ

- 7/1(日)~7/7(土)七夕飾り 願い事を短冊に・・・!
- 7/16(月)・23(月)・30(月)プールコース開放デー
13:10~15:00この時間帯は浮き輪利用可能(90cm程度の物)
※プール利用料は通常通りとなります。
- 7/21(土)15:00~16:00 イベント教室「ジョイントケア」開催!
定員12名 参加料800円
- 7/26(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、ぽかぽかと身体を温め湯冷めを防ぎます。
- 7/29(日)[朝市]開催!新鮮野菜の直売会開催!!(駐輪場にて)
※9:00~11:00(なくなり次第終了となります)
※雨天の場合は施設1階エントランスにて開催いたします。
- 付帯施設イベント情報
- ★床屋「ファミリーカット」
毎週土曜日15時までにご利用の方ポイントカード
プラス1個スタンプ押印
- ★お食事処「さわやか亭」
7/10(火)、26(木)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供
ビアガーデン 2階屋外テラスにて好評実施中!
7/27(金)豚肉と茄子の蒲焼丼 30食限定 250円にて販売
- ★癒処「スマイル治療院」[施術のご予約は 080-5446-2943 まで]
・フェイスマッサージ 30分3,240円 ⇒ 夏期限定2,700円にて!
・スマイルキャンペーン ボディケア15分1,080円好評実施中!

●7月17日(火)~8月31日(金)の期間中は午前9時より営業いたします。終了は通常通り午後11時迄となります。(最終入館午後10時)
「各施設最終利用時間」浴場:午後10時45分迄
プール・トレーニングルーム:午後10時30分迄

●7月10日(火)~9月2日(日)迄
休館日なしで営業いたします。
皆様のご利用お待ちしております。

○夏期期間中はプールの混雑が予想されます。
※7月17日(火)~8月31日(金)迄
プールレッスン(有料・無料共)はお休みとなります。
ご不便・ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

プールレッスン休止明け次回開催は
9月4日(火)からの予定です。

