

2018年(平成30年)

# 10月 替わり湯 = 紅葉狩り

| 日   | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---|---|--|---|--|---|---|
|  | 1<br><b>休館日</b>   | 2<br>健康体操<br>★フットストレッチ<br>★ヨガ<br>ヨーガ療法<br>ウェアリングコンディショニング  | 3<br>◆ピラティス・コアTR<br>◆ヨガ80<br>□パレエエクササイズ<br>(14:00~)<br>□ヨガ(15:00~)  | 4<br>◎ウェアリングストレッチ<br>◎ウェアリングエクササイズ<br>太極拳A<br>太極拳B、太極拳C<br>ヨガ  | 5<br>●フットストレッチ<br>●ヨガ(11:10~)<br>◇骨盤調整<br>◇リズム体操<br>ヨガ(20:00~)  | 6<br>■太極拳D<br>■太極拳E<br>ヨガ                     |
| 7<br>ヨガ90   | 8 (体育の日)<br>プールコース開放<br>小学生利用料無料<br>イベント教室<br>ヨーガセラピー開催 | 9<br><b>休館日</b>  | 10<br>◆ピラティス・コアTR<br>◆ヨガ80<br>□パレエエクササイズ<br>(14:00~)<br>□ヨガ(15:00~) | 11<br>◎ウェアリングストレッチ<br>◎ウェアリングエクササイズ<br>太極拳A<br>太極拳B、太極拳C<br>ヨガ   | 12<br>●フットストレッチ<br>●ヨガ(11:10~)<br>◇骨盤調整<br>◇リズム体操<br>ヨガ(20:00~) | 13<br>■太極拳D<br>■太極拳E<br>ヨガ                    |
| 14<br>ヨガ90  | 15<br><b>休館日</b>  | 16<br>健康体操<br>★フットストレッチ<br>★ヨガ<br>ヨーガ療法<br>ウェアリングコンディショニング | 17<br>◆ピラティス・コアTR<br>◆ヨガ80<br>□パレエエクササイズ<br>(14:00~)<br>□ヨガ(15:00~) | 18<br>◎ウェアリングストレッチ<br>◎ウェアリングエクササイズ<br>太極拳A<br>太極拳B、太極拳C<br>ヨガ   | 19<br>●フットストレッチ<br>●ヨガ(11:10~)<br>◇骨盤調整<br>◇リズム体操<br>ヨガ(20:00~) | 20<br>■太極拳D<br>■太極拳E<br>ヨガ                    |
| 21<br>ヨガ90  | 22<br><b>休館日</b>  | 23<br>健康体操<br>★フットストレッチ<br>★ヨガ<br>ヨーガ療法<br>ウェアリングコンディショニング | 24<br>◆ピラティス・コアTR<br>◆ヨガ80<br>□パレエエクササイズ<br>(14:00~)<br>□ヨガ(15:00~) | 25<br>◎ウェアリングストレッチ<br>◎ウェアリングエクササイズ<br>太極拳A<br>太極拳B<br>ヨガ  | 26<br>●フットストレッチ<br>●ヨガ(11:10~)<br>◇骨盤調整<br>◇リズム体操<br>ヨガ(20:00~) | 27<br>ヨガ<br>イベント教室<br>心も体も柔らかくなる<br>ジョイントケア開催 |
| 28<br>ヨガ90  | 29<br><b>休館日</b>  | 30<br>健康体操<br>★フットストレッチ<br>★ヨガ<br>ヨーガ療法<br>ウェアリングコンディショニング | 31<br>◆ピラティス・コアTR<br>◆ヨガ80<br>□パレエエクササイズ<br>(14:00~)<br>□ヨガ(15:00~) | 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。<br>※(高校生以上)<br>★◎◇●■◆□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ください。 |   |   |

※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。

山間の楓や銀杏が色づき、行き交う人々の目を  
楽しませてくれる風情をイメージした薬湯です。

## 今月のイベント&お知らせ

- 10/2(火)~10/31(水) 特別企画「さわやか川柳」募集
- 10/2(火)~10/31(水) ハロウィン塗り絵作品募集・展示
- 10/8(月)体育の日 イベント教室「セラピーヨガ」開催
- 10/8(月)体育の日 小学生利用料無料(規定時間内)  
13:10~15:00 プールコース開放デー  
この時間帯は浮き輪利用可能(90cm程度の物)
- 10/26(金)風呂の日★替わり湯「火龍薬湯」  
唐辛子や生姜など、古代中国学問伝来の身体を温める効果のある  
4つの生薬を組み合わせ、ぴりぴりとした程よい刺激が特徴です。
- 10/27(土)イベント教室「心も体も柔らかくなるジョイントケア」開催
- 10/28(日)ハロウィンイベント開催

### ●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」  
10/10(水)、26(金)食事処利用者にソフトドリンク1杯提供  
10/26(金) 豚すき焼き丼 30食限定 300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]  
・ボディケア 15分 1,080円好評実施中!  
・スマイル秋のキャンペーン開催  
フェイシャルマッサージ、フットケア、ヘッドスパ、安眠コースなどの  
施術コースをお手頃価格にてご用意しております。



- 10/8(月)体育の日 特別教室  
「セラピーヨガ」開催 10:30~12:00  
定員12名 参加費800円  
詳細は館内掲示物をご覧ください。
- 10/8(月)体育の日 小学生は施設利用料無料!  
(プール2時間、浴場3時間) 合計5時間以上のご  
利用からは1時間につき100円の超過料金が発生  
致します。
- プールコース開放デー  
13:10~15:00  
この時間帯は浮輪利用可(直径90cm程度の物)  
※ウォーキングコース・初心者コースを開放致します。
- 10/27(土) 特別教室  
「心も体も柔らかくなるジョイントケア」開催  
15:00~16:00 定員12名 参加料800円  
詳細は館内掲示物をご覧ください。
- 10/28(日)  
ハロウィンイベント開催  
小学生までのお子様来館時に受付にて  
トリック オア トリートと言ってね!  
ささやかながら、お菓子プレゼント。  
(先着100名様)

