

スポーツの秋  
到来！！

トレーニングジムのご案内

(営業時間) 月～土 10:00～21:30 (木曜休館日)  
日・祝日 9:30～19:00

(料金) ●大人 (高校生以上)  
当日券 310円  
回数券3,100円 (11枚綴り)  
月会員3,140円 年会員 31,420円  
●中学生  
当日券 200円  
回数券2,000円 (11枚綴り)  
月会員2,090円 年会員 20,950円

ポイントカード実施中



当日券、回数券ご利用の方に限り、ポイントを集めると、ポイント数に応じて、「入浴」「トレーニングジム」のご利用(1回無料)ができます。  
是非この機会にご利用ください☆  
実施期間 2024年12月28日まで

イチオシ！



夏の疲れやカラダのメンテナンスに効果あり！  
秋におすすめのフロアプログラム

イチオシ！プログラムを先生の写真とともにご紹介します。ヨガマットやストレッチポールの無料貸出もあります！  
ご参加の場合ご入会(年会費1,100円)が必要です。どのプログラムも1回に限りご入会不要で体験ができます。(参加費、事前申込要)



カラダほぐしヨガ

どんな方でも無理なくできるヨガです。ヨガのポーズをゆっくりと行うことで柔軟性、筋力を高めます。カラダをほぐし、心身をリラックス状態にし不調を緩和します。  
心地よい時間を過ごしましょう。  
男女問わず、ご参加いただいています。

(開催) 金曜日 13:30～14:30  
(対象) 大人  
(参加費) 700円/1回  
(定員) 20名(当日先着)  
(会場) しあわせ2階



●参加者の声  
・肩こりがなくなりました！  
・ゆるやかな動きでもカラダに効いています！  
・ヨガ仲間ができて嬉しいです♡



ゆるピラティス

深い呼吸と背骨に意識を向けた動きで全身を整えるエクササイズです。身体が硬くても、ピラティス未経験者でも大丈夫です。

(開催) 第2・4水曜 19:30～20:30  
(対象) 大人  
(参加費) 1,000円/1回  
(定員) 10名(当日先着)  
(会場) いこい荘 和室



●参加者の声  
・柔軟性とバランス力がアップしました！  
・普段はあまり運動できていませんが、無理なく参加でき、心身ともに気持ちよいです♡



はじめてのピラティス

7月からスタートした新しい教室です！

姿勢改善、骨盤の歪み改善、ダイエット効果、ストレス軽減、むくみ解消にいかがですか？ピラティスで、体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を整えましょう。椅子に座ったり、ストレッチポールやボールを使って行います。

(開催) 水曜日10:30～11:30  
(対象) 大人  
(参加費) 700円/1回  
(定員) 20名(当日先着)  
(会場) しあわせ2階



●参加者の声  
・その日のテーマの部位が無理なくほぐされて整います。  
・終わったあとはとても気持ちがいいです♡