椿温泉　季節湯・イベントスケジュール　10月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ポイント2倍DAY	3 休館日	4	5	6	7 ポイント2倍DAY
柚子の湯			桃の湯			
8	9 ポイント2倍DAY	10 休館日	11	12	13	14 ポイント2倍DAY
ひのきの湯			レモンの湯			
15	16 ポイント2倍DAY	17 休館日	18	19	20 ポイント3倍DAY	21
巨峰の湯			コスモスのお風呂			
22	23 ポイント2倍DAY	24 休館日	25	26	27	28 ポイント2倍DAY
艶肌ローヤルゼリー湯			艶肌ローヤルゼリー湯		カボチャ　ほっこり湯	
29	30 ポイント2倍DAY	31 休館日				
カボチャ　ほっこり湯						

●10／7.14.28　日曜ポイント2倍デー

●10／2.9.16.23.30　火曜ポイント2倍デー

●10／20.21　第3土日
ポイント3倍デー

椿温泉　10月運動教室プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～13:00			水曜休館日（祝日の場合は営業）	10:45～11:25 しっかり!! ストレッチ＆筋トレ			10:30～11:10 40分ヨガ （宮地）
				4日（宮地） 11日（松岡） 18日（宮地） 25日（築田）		7日（宮地） 14日（築田） 21日（宮地） 28日（石橋）	11:20～11:50 リズムダンベル30
		1日(宮地) 8日（宮地 15日（休み） 22日（石橋） 29日（築田）					
13:00～17:00	13:30～14:10 リズムダンベル40						
17:00～20:00		18:30～19:00 らくらく☆ ストレッチ＆筋トレ （松岡）			18:30～19:10 40分ヨガ （宮地）		
		19:10～19:35 ストレッチポール （石橋）					
	30日(火)のみ 18:30～19:10／40分ヨガ（宮地） 19:20～19:45／ストレッチポール(宮地)						

参加料は入浴料+1レッスン100円
（入浴されない場合は1レッスン200円）
お気軽にご参加下さい★

リズムダンベル30・40

軽量ダンベルを使い、リズムに合わせて筋力ト

ストレッチポール

コアコンディショニングや肩こり、腰痛等の予防改善運動です。

40分ヨガ

簡単な動きのヨガです。初めての方、体がかたい方もお気軽にどうぞ！

らくらく☆ストレッチ＆筋トレ

ストレッチと筋トレを組み合わせたどなたでもできる運動です。

しっかり!ストレッチ＆筋トレ

40分のしっかりトレーニング！ストレッチと筋トレで全身を動かします。

内容や、担当指導員は都合により変更になる場合があります。ご了承下さい！

椿温泉こまつ　Tel　0898-76-3511