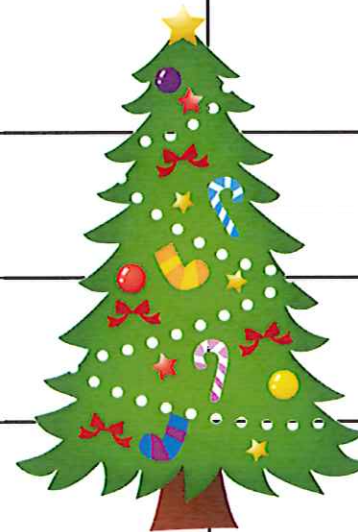


# 椿温泉 12月運動教室プログラム

	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)
		3日(築田) 10日(石橋) 17日(石橋) 24日(石橋) 31日お休み		6日(宮地) 13日(築田) 20日(築田) 27日(松岡)	2日(宮地) 9日(築田) 16日(築田) 23日(築田) 30日お休み	11:20~11:50 リズムダンベル30	
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)					
		25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カトレーニング。

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だ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 季節湯・イベントスケジュール

# 12月

月	火	水	木	金	土	日
	●12/15.16	第3土日ポイント3倍デー			1	2
					← アロマラベンダーの湯 →	
3	4	5	6	7	8	9
← アロマラベンダーの湯 →		休館日	← ハッピークリスマスの湯 →			ポイント2倍DAY
10	11	12	13	14	15	16
← 蜂蜜金柑の香り湯 →		休館日	← 艶肌シアバターのお風呂 →			ポイント3倍DAY
17	18	19	20	21	22	23
← ゆずの湯 →		休館日	← ゆずの湯 →			ポイント2倍DAY
24	25	26	27	28	29	30
← シャンパンクリスマスの湯 →		休館日	← りんご生姜のお風呂 →			ポイント2倍DAY
31	●毎週 火曜・日曜 ポイント2倍デー					
← 蜂蜜金柑 →		●24・25日 ハッピークリスマス♪			ポイント2倍デー	