

# 椿温泉 1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)
		7日(築田) 14日(石橋) 21日(石橋) 28日(石橋)		3日(休み) 10日(築田) 17日(宮地) 24日(松岡) 31日(築田)	6日(石橋) 13日(宮地) 20日(築田) 27日(築田)	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						
	14:20~14:45 ストレッチポール (宮地・石橋)						
17:00 ~ 20:00	1日(休み) 8日(山田) 15日(松岡) 22日(松岡) 29日(宮地)	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)					

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！

29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)

# 椿温泉 季節湯・イベントスケジュール

# 1月

月	火	水	木	金	土	日
	1 ←ポイント 5倍 DAY→ 祝い酒の湯	2	3	4 艶肌シアバターのお風呂	5	6 ポイント2倍DAY
7	8 ポイント2倍DAY ほっこりかまくらの湯	9 休館日	10 キイチゴのお風呂	11	12	13 ポイント2倍DAY
14	15 ポイント2倍DAY 蜂蜜金柑の香り湯	16 休館日	17	18	19 ポイント3倍DAY アロマラベンダーの湯	20
21	22 ポイント2倍DAY ゆずの湯	23 休館日	24	25	26	27 ポイント2倍DAY りんご生姜のお風呂
28	29 ポイント2倍DAY 白肌美人の湯	30 休館日	31 蜂蜜金柑			

●毎週 火曜・日曜 ポイント2倍デー  
●1/19. 20 第3土日ポイント3倍デー