

椿温泉 季節湯・イベントスケジュール

2月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 ポイント2倍DAY
				← ひのきの湯 →		
4	5 ポイント2倍DAY	6 休館日	7	8	9	10 ポイント2倍DAY
← イチゴのお風呂 →			← 梅の湯 →			
11	12 ポイント2倍DAY	13 休館日	14	15	16	17 ポイント3倍DAY
← アロマラベンダーの湯 →			← チョコミントの湯 →		← 艶肌シアバターのお風呂 →	
18	19 ポイント2倍DAY	20 休館日	21	22	23	24 ポイント2倍DAY
← カモミールの湯 →			← イチゴのお風呂 →			
25	26 ポイント2倍DAY	27 休館日	28 ほっこり かまぐらの湯			
← 梅の湯 →						

●毎週

火曜・日曜 ポイント2倍デー

●2/16.17 第3土日ポイント3倍デー

椿温泉 2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		17日/休み	10:30~11:10 40分ヨガ (宮地)
				7日/松岡 14日/宮地 21日/築田 28日/宮地		10日/宮地	11:20~11:50 リズムダンベル30 (築田)
13:00 ~ 17:00	13:30~14:10 リズムダンベル40 (石橋)	11日/宮地					
	14:20~14:45 ストレッチポール (宮地・石橋)						
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)					

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!

26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)