

椿温泉 3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		3日「椿まつり」 開催のため休み	10:30~11:10 40分ヨガ (宮地)
				7日/松岡 14日/宮地 21日/宮地 28日/築田		17.24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)						
	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)					
	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)						

参加料は入浴料+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!

椿温泉 季節湯・イベントスケジュール

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 ポイント2倍DAY
				← 桃花小町の湯 →		
4	5 ポイント2倍DAY イチゴのお風呂	6 休館日	7	8	9	10 ポイント2倍DAY
← ひのきの湯 →			← ジャスミンの湯 →			
11	12 ポイント2倍DAY アルガンオイルのお風呂	13 休館日	14	15	16	17 ポイント3倍DAY
← アルガンオイルのお風呂 →			← 桜の湯 →			
18	19 ポイント2倍DAY ジャスミンの湯	20 休館日	21	22	23	24 ポイント2倍DAY
← ジャスミンの湯 →			← アルガンオイルのお風呂 →			
25	26 ポイント2倍DAY 桜の湯	27 休館日	28	29	30	31 ポイント2倍DAY
← 桜の湯 →			← ボタニカルのお風呂 →			

●毎週

火曜・日曜 ポイント2倍デー

●3/16.17 第3土日ポイント3倍デー