

2021 12月

椿温泉

運動教室  
スケジュール



新型コロナウイルス  
感染防止対策の  
ため

各教室参加定員  
/10名 先着順

～ご了承ください～

～参加料～

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

～ご注意～

内容や、指導員は都合に  
より変更になる場合が  
あります。HPかお電話  
にてご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	3 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地	4
5 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	6 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	7 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	8 休館日	9 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田	10 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	11
12 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	13 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	14 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	15 休館日	16 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	17 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地	18
19 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	20 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	21 18:30~19:10 ザ・サーキット 40分/築田	22 休館日	23 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田	24	25 Xmas☆ヨガ 10:15~11:15 1回60分 定員10名/予約制 参加料/1回500円 (入浴の方400円)
26 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	27 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	28 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	29 休館日	30	31	

ザ・サーキット  
forビギナーズ

音楽に合わせて有酸素運動  
と自重での筋トレを交互に行  
います。  
30分間動いて終わった後は  
爽快感抜群です!

お腹シェイプ

お腹周りを集中的に  
トレーニングします!

20分間だけ☆  
頑張ってみませんか?

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。

ストレッチ&筋トレ

30分間、ストレッチと  
筋トレで全身を動かしま  
す。週替わりの内容で  
筋トレも楽しく♪

簡単ヨガ・40分ヨガ

簡単な動きのヨガです。  
和気あいあい、楽しい  
雰囲気です。初めての方、体がかたい  
方も大歓迎です!

椿温泉 Tel/0898-76-3511