



| 日  | 月                                | 火                    | 水   | 木  | 金                                | 土  |
|--|----------------------------------|----------------------|---|----|----------------------------------|--|
| ※ 受講料の他に入館料が必要です。<br>アクアビクスは、温熱療法館からご入館の方に限らせていただきます<br>※13日(水)～14日(木)は、全館休館の為お休みさせていただきます。<br>※2日(土)のホットヨガは13:00からに変更させていただきます。<br>※16日(土)・30日(土)にピラティスを開講いたします。<br><br>※ 予告なく変更する場合がございます。<br>☆第4週(17日～23日)はカルチャーウィークです! |                                  |                      |   |    | 1                                | 2  |
|  |                                  |                      |   |    |                                  | ホットヨガ<br>13:00～13:50<br>アクアビクス<br>14:00～15:00<br>カラオケ教室<br>15:00～16:00 |
| 3  | 4                                | 5                    | 6   | 7  | 8                                | 9  |
| アクアビクス<br>14:00～15:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50  | 今井ヨガ<br>14:00～15:00              | ホットヨガ<br>14:00～14:50 | ホットヨガ<br>14:00～14:50<br>フラワーアレンジメント<br>14:00～15:00<br>アクアビクス<br>15:15～16:15 |    |                                  | アクアビクス<br>14:00～15:00<br>カラオケ教室<br>15:00～16:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50 |
| 10   | 11                               | 12                   | 13  | 14 | 15                               | 16   |
| アクアビクス<br>14:00～15:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50  | 今井ヨガ<br>14:00～15:00              | ホットヨガ<br>14:00～14:50 | 全館休館の為、カルチャーはお休みさせていただきます。  |    | 6月16日(土)<br>ピラティス<br>13:00～13:45 | アクアビクス<br>14:00～15:00<br>カラオケ教室<br>15:00～16:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50 |
| 17   | 18                               | 19                   | 20  | 21 | 22                               | 23   |
| アクアビクス<br>14:00～15:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50  | 今井ヨガ<br>14:00～15:00<br>カルチャーウィーク | ホットヨガ<br>14:00～14:50 | ホットヨガ<br>14:00～14:50<br>フラワーアレンジメント<br>14:00～15:00<br>アクアビクス<br>15:15～16:15 |    |                                  | アクアビクス<br>14:00～15:00<br>カラオケ教室<br>15:00～16:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50 |
| 24   | 25                               | 26                   | 27  | 28 | 29                               | 30   |
| アクアビクス<br>14:00～15:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50  | 今井ヨガ<br>14:00～15:00              | ホットヨガ<br>14:00～14:50 | ホットヨガ<br>14:00～14:50<br>フラワーアレンジメント<br>14:00～15:00<br>アクアビクス<br>15:15～16:15 |    | 6月30日(土)<br>ピラティス<br>13:00～13:45 | アクアビクス<br>14:00～15:00<br>カラオケ教室<br>15:00～16:00<br>ホットヨガ<br>16:00～16:50 |

### 運動療法料金のお知らせ

|                            |   |                        |
|----------------------------|---|------------------------|
| ホットヨガ (1階五色岩盤浴、定員7名) : 50分 | ➡ | 入館料 + 1,300円 (岩盤浴込)    |
| アクアビクス (さらさ、定員10名) : 60分   | ➡ | 温熱療法館入館料 + 500円 (使用料込) |
| ヨガ (2階ポプラ奥、定員10名) : 60分    | ➡ | 入館料 + 500円 (使用料込)      |
| ピラティス (2階ポプラ奥、定員10名) : 60分 | ➡ | 入館料 + 500円 (使用料込)      |

### 趣味の講座料金のお知らせ

|   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| カラオケ教室 : 60分<br>《毎週土曜日15:00より2階カラオケルーム》   | ➡ | 入館料 + 500円 (使用料込)   |
| フラワーアレンジメント : 60分<br>《毎週水曜日14:00より2階ポプラ奥》 | ➡ | 入館料 + 2,000円 (花材費込) |

お問い合わせは、温熱療法館2階フロントまたはお電話にて受け付けております。

TEL 0584-34-1313