

# 椿温泉 季節湯・イベントスケジュール

# 4月


月	火	水	木	金	土	日
1 巨峰の湯	2 ポイント2倍DAY 桃花小町の湯	3 休館日	4 桜の湯	5 桜の湯	6 桜の湯	7 ポイント2倍DAY
8 さくらんぼのお風呂	9 ポイント2倍DAY	10 休館日	11 ボタニカルのお風呂	12 ボタニカルのお風呂	13 ボタニカルのお風呂	14 ポイント2倍DAY
15 アルガンオイルのお風呂	16 ポイント2倍DAY	17 休館日	18 さくらんぼのお風呂	19 さくらんぼのお風呂	20 ポイント3倍DAY	21 ポイント3倍DAY
22 蓬の湯	23 ポイント2倍DAY	24 休館日	25 艶肌ローヤルゼリー湯	26 艶肌ローヤルゼリー湯	27 艶肌ローヤルゼリー湯	28 ポイント2倍DAY
29 ジャスミンの湯	30 ポイント2倍DAY					

●毎週

火曜・日曜 ポイント2倍デー

●4/20・21 第3土日ポイント3倍デー

# 椿温泉 4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	10:45~11:15 脳トレ& 青竹フミフミ (宮地)		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		4/20(土) 10:30~12:00 予約制12名様 500円(入浴料別) ~1日限定レッスン~ ◆60分ヨガ ◆歩行分析測定 ◆体成分分析	10:30~11:10 40分ヨガ (宮地)
	11:25~11:55 リズムダンベル (石橋)			4日/築田 11日/宮地 18日/宮地 25日/築田			11:20~11:50 リズムダンベル30 (築田)
13:00 ~ 17:00							
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)					

30日(火)はお休み

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カトレーニング。

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!