

椿温泉 5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		5日/休み	10:30～11:10 40分ヨガ (宮地)	
	6日/休み			2日/休み 9日/築田 16日/宮地 23日/築田 30日/宮地		5日/休み 12日/石橋	11:20～11:50 リズムダンベル30 (築田)	
13:00 ～ 17:00				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★				
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)			3日/休み			
	21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)							

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！



椿温泉 季節湯・イベントスケジュール

5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
新元号を祝して 5/1・2はポイント5倍		ポイント5倍DAY バラの湯		端午の湯		ポイント2倍DAY
6	7	8	9	10	11	12
さくらんぼのお風呂	ポイント2倍DAY	休館日	カーネーション感謝の湯			ポイント2倍DAY
13	14	15	16	17	18	19
菖蒲の湯	ポイント2倍DAY	休館日	酒粕美容のお風呂			ポイント3倍DAY
20	21	22	23	24	25	26
蓬の湯	ポイント2倍DAY	休館日	艶肌ローヤルゼリー湯			ポイント2倍DAY
27	28	29	30	31		
バラの湯	ポイント2倍DAY		さくらんぼのお風呂			
●毎週		火曜・日曜 ポイント2倍デー				
		●5/18・19 第3土日ポイント3倍デー				