

椿温泉 季節湯・イベントスケジュール

9月

月	火	水	木	金	土	日
●毎週	火曜・日曜 ポイント2倍デー					1 ポイント2倍DAY 艶肌ローヤルゼリー湯
2 艶肌ローヤルゼリー湯	3 ポイント2倍DAY	4 休館日	5 ハイビスカスの湯	6	7	8 ポイント2倍DAY
9 ひのきの湯	10 ポイント2倍DAY	11 休館日	12 コスモスのお風呂	13	14	15 ポイント2倍DAY
16 アルガンオイルのお風呂	17 ポイント2倍DAY	18 休館日	19 艶肌ローヤルゼリー湯	20	21 ポイント3倍DAY	22
23 コスモスのお風呂	24 ポイント2倍DAY	25 休館日	26 ひのきの湯	27	28	29 ポイント2倍DAY 宝石ザクロの香り湯
30 宝石ザクロの香り湯						●9/21(土)、22(日) ポイント3倍デー

椿温泉 9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 (築田)			10:30~11:10 40分ヨガ (宮地)	
							11:20~11:50 リズムダンベル30 (築田)	
13:00 ~ 17:00							8日/石橋	
17:00 ~ 20:00		18:30~19:10 しっかり!! ストレッチ&筋トレ (宮地)				18:30~19:10 40分ヨガ (宮地)		
	24日のみ/40分ヨガ(宮地)				13日/宮地	19:20~19:45 ストレッチポール (石橋)		

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

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！

脳トレ&青竹フミフミ

青竹踏みと脳トレ体操を同時に行います。椅子を使うので体力に自信のない方もどうぞ！

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