

**参加費  
無料**

# ARCかわら版R7年

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 S 10:15~	2 泳 10:15~	3 W 10:15~	4 W 10:15~	5 W 10:15~	6 S 10:15~
	S 15:10~					
7 S 10:15~	8 W 10:15~	9 W 10:15~	10 泳 10:15~	11 W 10:15~	12 泳 10:15~	13 S 10:15~
S 15:10~						
14 S 10:15~	15 S 10:15~	16 泳 10:15~	休館日		18	19 W 10:15~
S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~	休館日		S 15:10~	20 W 10:15~
21 泳 10:15~	22 S 10:15~	23 W 10:15~	24 W 10:15~	25 S 10:15~	26 W 10:15~	27 S 10:15~
S 15:10~						
28 S 10:15~	29 S 10:15~	30 W 10:15~				
S 15:10~	S 15:10~	S 15:10~				

※都合により教室を変更する場合があります。  
皆様の参加をお待ちしております。

● スポーツカウンターより ●

猛暑の疲れが溜まっていないでしょうか？

水に浸かると心地よいリラックス効果をもたらし、ストレスの軽減や疲労回復に繋がります。

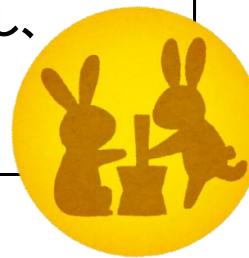
是非、心も体も癒しにお越しください。

★ トレーニングルーム ★

S **ストレッチ** (定員12名) 30分間

呼吸を整えながら筋肉をほぐし、心身をリラックスさせます

(中学生から参加できます)



♪ プール ♪

W **水中ウォーキング** (定員10名) 30分間

浮き棒を使用し、水のリラックス効果を感じながら、身体と心をほぐすウォーキングを行います。

泳 **水泳教室** (定員8名) 30分間

泳げない方でも大歓迎！  
水慣れから泳ぎの基本動作を行います。  
なお、小学生以上のお子様なら、保護者の方同伴で参加することができます。

夜間利用できます：バーデハウス、トレーニングルーム 19:00～20:30(※最終受付20:00)  
平日は曜日により、利用不可施設あり(清掃のため) ※スナックは夜間利用不可

◆ 温泉の効能 ◆ 神経痛・筋肉痛・関節痛・運動麻痺・関節のこわばり・うちみ・くじき・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進など