

参加
無料

ARCかわら版 R7年12月



日	月	火	水	木	金	土
	1 ストレッチ 15:10~ 15:40	2 ストレッチ 15:10~ 15:40	3 ストレッチ 15:10~ 15:40	4 ストレッチ 15:10~ 15:40	5 ストレッチ 15:10~ 15:40	6 ストレッチ 15:10~ 15:40
7 ストレッチ 15:10~ 15:40	8 ストレッチ 15:10~ 15:40	9 ストレッチ 15:10~ 15:40	10 ストレッチ 15:10~ 15:40	11 ストレッチ 15:10~ 15:40	12 ストレッチ 15:10~ 15:40	13 ストレッチ 15:10~ 15:40
14 ストレッチ 15:10~ 15:40	15 ストレッチ 15:10~ 15:40	16 ストレッチ 15:10~ 15:40	17 ストレッチ 15:10~ 15:40	18 ストレッチ 15:10~ 15:40	19 ストレッチ 15:10~ 15:40	20 ストレッチ 15:10~ 15:40
21 ストレッチ 15:10~ 15:40	22 ストレッチ 15:10~ 15:40	23 ストレッチ 15:10~ 15:40	24 ストレッチ 15:10~ 15:40	25 ストレッチ 15:10~ 15:40	26 ストレッチ 15:10~ 15:40	27 ストレッチ 15:10~ 15:40
28 ストレッチ 15:10~ 15:40	29 ストレッチ 15:10~ 15:40	30 ストレッチ 15:10~ 15:40	31 ストレッチ 15:10~ 15:40			

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 ●

～～～～ 12月1日以降のお知らせ ～～～～
教室は午後のストレッチのみ開催になります。

また、バーデハウスの営業時間が変更になります。
(プール：9:00～17:00 / 他：9:00～18:00)
※12:00～13:00、18:00以降は利用不可

お客様にはご不便をおかけしますが、
ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

◆ 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・しづみ・くじき・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進など

★ トレーニングルーム ★ ストレッチ教室 (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)

