



ARCかわら版 R7年



12月



※都合により、教室を変更することがあります。

皆様の参加をお待ちしております。

| 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 | | | | | | |

● 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

お客さまにはご不便をおかけしますが、
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

◆ 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・うちみ・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)

