

🕒 12~3月の営業時間

平日	13:00~21:00
土曜日	10:00~21:00
日曜日・祝日	10:00~17:00

* 入館は閉館時間の40分前までにお願いいたします。

👤 入館料のご案内

1回券	大人(高校生以上)	410円	/	小・中学生	200円
回数券	大人(高校生以上)	4,110円	/	小・中学生	2,050円
1年券	大人(高校生以上)	18,510円	/	小・中学生	9,250円

* 回数券に使用期限はありません。
* 1年券は発行日より1年間有効です。
(ご購入の際は、縦3cm×横2.5cmの顔写真をご用意ください)

お知らせ

冬期間の平日・土曜日は
閉館時間30分短縮
となります。
ご理解とご協力をお願いいたします。

どなたでも参加できる
単発開催のレッスンです!
当日受付なので
都合のいい日にどうぞ♪

12~2月の1コインレッスン (一般成人対象)



1コインヨガ

内容	かんたんヨガ
日程	12月 開催予定はありません 1月 7日(日)・14日(日) 2月 10日(土祝)・25日(日)
時間	10:30~11:30
場所	ふくみつプール2階スタジオ
担当	中島淳美
持ち物	飲料水
参加費	500円 ※別途入館料必要

1コインエアロ

内容	ソフトエアロピクス (ハードに弾んだり走ったりしないやさしいエアロピクスです)
日程	12月 2日(土)・9日(土)・16日(土) 1月 6日(土)・13日(土)・20日(土) 2月 3日(土)・17日(土)・24(土)
時間	14:10~15:10
場所	ふくみつプール2階スタジオ
担当	今井貴子
持ち物	内履きシューズ・飲料水・汗ふきタオル
参加費	500円 ※別途入館料必要

どちらのクラスも
「初心者向け」です!
安心して気軽にご参加ください♪

イベント情報

12月の開館日

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

○ は営業時間
10:00~17:00
■ は休館日



1月の開館日

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

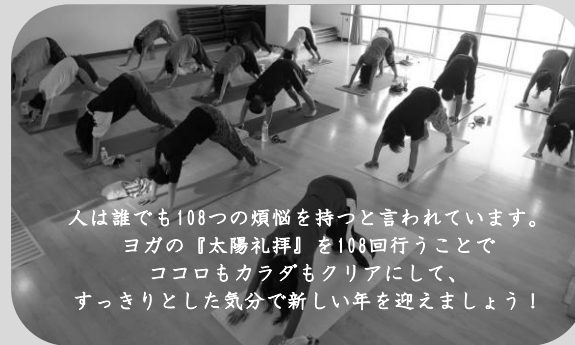


2月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			



太陽礼拝108回



人は誰でも108つの煩惱を持つと言われてます。
ヨガの『太陽礼拝』を108回行うことで
ココロもカラダもクリアにして、
すっきりとした気分で新しい年を迎えましょう!

【日時】 12月17日(日) 10:30~14:30 休入れます!
【場所】 ふくみつプール2階スタジオ
【担当】 中島淳美
【持ち物】 飲料水・タオル・必要であれば補食など
【参加費】 500円 ※別途入館料必要
【対象】 一般成人
【定員】 20名
【申込み】 11月26日(日)から受付開始
※電話申込みは12月3日(日)からとなります

FUN★クリスマス

12月23日(土祝)

- ★10:30~11:30 ピラティス
- ★11:45~12:45 バレトン
- ★13:30~14:30 女ヨガ
- ★14:45~15:30 ペルビックストレッチ
- ★15:45~16:30 エアロピクス
- ★複数枠予定 マンツーマンスインギングレッスン



12月24日(日)

- ★10:30~11:15 ボルドブラ
- ★11:30~12:30 エアロピクス
- ★13:00~13:45 アクアエクササイズ
- ★13:00~14:30 男ヨガ
- ★15:00~16:30 エアロピクス
- ★複数枠予定 マンツーマンスインギングレッスン



詳しい内容や申込みについては
お問い合わせください♪

バレトンで痩せよう!

冬期教室から新導入! まずはイベントで体験してみませんか?

『バレトン』 はじめます

【バレトンとは...?】

フィットネスとバレエとヨガの要素を含んだエクササイズで
「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味。
脂肪燃焼、体幹強化、柔軟性UPにも効果抜群です!