

2020年2月 イベントカレンダー



入れ替え表

月	火	水	木	金	土	日	木湯	岩湯
					1 フラダンス	2		女
3 休館日	4 ノルディック	5 エクササイズ	6	7	8 ヨガ	9 太極拳		男
10 休館日	11	12	13	14 バレンタイン チョコ プレゼント	15 フラダンス	16		女
17 休館日	18 ノルディック	19 エクササイズ	20	21	22 ヨガ	23 太極拳		男
24	25 休館日	26 Pポイント 5倍!	27	28	29			女

ほのぼの夫婦 120

夫婦合わせて 120 歳以上でお二人で入浴料 820 円!

※年齢のわかるものを提示ください

キッズデー

入浴されるお子様にお菓子プレゼント♪



関金温泉健康保養地フェスタ・カルチャー教室

ヨガ・エクササイズ・フラダンス・太極拳・ノルディックウォーク
のカルチャー教室を3月まで開催します!

ヨガ教室

第2・4土曜日

13:30~14:30

ヨガは何歳になっても始められます。体や心を浄化し、純粋なものに戻っていく手助けをしてくれます。



エクササイズ教室

第1・3水曜日

14:00~15:00

体形や生活スタイルによって生じる姿勢の悪さを見つけ、5年後10年後を見据えたエクササイズの指導をめざしています。



フラダンス教室

第1・3土曜日

10:30~11:30

ゆったりとした癒しのリズムに乗せて心と体を開放してみませんか! 笑顔で踊るフラはたのしくて元気になります。



太極拳・気功教室

第2・4土曜日

17:00~18:00

呼吸と併せて無理のない動きで内臓を強くし、代謝を高め、足腰を強くします。まずは楽しみながら健康を作りましょう。



ノルディックウォーク教室

第1・3火曜日

10:00~11:00

年齢性別を問わず気軽に楽しみ、一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われて、首や肩の血行も促進され鍛えることができます。



料金：1教室1回
800円

湯命館入浴券付き

場所：湯命館 

興味のある方は NPO 法人未来までお問い合わせ下さい! 0858-24-5725