

11月

ジムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 男性会員P3倍 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	2 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	3 *お休み* エンジョイビクス	4 ファミリーデー
5	6 13:30~14:00 ストロングネーション	7 女性会員P3倍 18:30~19:30 ヨガ	8 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	9 休館日	10 全館P5倍 13:30~14:00 エンジョイビクス	11 ファミリーデー 10:30~11:15 ストロングネーション
12	13 13:30~14:00 ストロングネーション	14 18:30~19:30 ヨガ	15 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	16 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	17 13:30~14:00 エンジョイビクス	18 ファミリーデー
19	20 全館P5倍 13:30~14:00 ストロングネーション	21 18:30~19:30 ヨガ	22 夫婦でP2倍 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	23 振替営業日 *お休み* ヨガ	24 休館日	25 ファミリーデー 10:30~11:15 ストロングネーション
26	27 13:30~14:00 ストロングネーション	28 18:30~19:30 ヨガ	29 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	30 全館P5倍 18:30~19:30 ヨガ		

★無料定期レッスン大好評実施中★

会員制ではないのでご自身のタイミングでお試いただけます！

専門のインストラクターによるプログラムです♪

是非ご参加ください♪ トレーニングジムの入場料だけで参加できます！

※詳細は裏面をご覧ください

レッスンの紹介

※トレーニングジム入場料だけで参加できます。

★お気軽にご見学ください

ストロングネーション	ヨガ	骨盤ストレッチ	エンジョイビクス
月曜日 13:30~14:00 土曜日 10:30~11:15	火曜日 18:30~19:30 木曜日 18:30~19:30	水曜日 13:30~14:15	金曜日 13:30~14:00
音楽と体の動きを合わせた トレーニング!! パンチ・キック・スクワットなどの動きをし、美しいラインを作りながらシェイプアップしていきます。 土曜日は内容が少しハードになります。	しなやかなカラダをつくるヨガ。ボールを使ってほぐしを入れた後、「カラダを整える」ように動いていきます。 ヨガはリラックス・ストレスの解消・姿勢改善・体質改善などの身体への効果があると言われています。	気になるお腹や下半身太り。それは骨盤のせいかも…。深い呼吸をしながら体をほぐし、体の中心となる骨盤を正しい位置に戻してます。正しい姿勢でスッキリボディへ。	簡単なステップを踏みながら曲に合わせて楽しく動き心も身体も、気分爽快! 日頃の運動不足も解消♪ リフレッシュできます。
			



合志市野々島2441-1 TEL096-348-2626

弁天の最新情報はSNSがおすすめです♪



弁天
HP



営業時間 (最終受付)

温泉 10:00~23:00 (22:30)
プール 10:00~21:00 (20:00)
ジム 平日 10:00~14:00 (13:00)
18:00~21:00 (20:00)
土日祝 10:00~18:00 (17:00)
売店 10:00~21:00
卓球 10:00~21:00 (20:30)
レストラン 11:30~15:00 (14:30)

ご利用料金

温泉 大人 (高校生以上) ¥400、小人 (3歳から中学生) ¥200、幼児 (2歳まで) 無料
プール 大人 (高校生以上) ¥600、小人 (3歳から中学生) ¥400、幼児 (2歳まで) 無料
ジム 大人 (高校生以上) ¥400 ※高校生未満はご利用になれません

◆セット割引◆

温泉+プール (大人) ¥900
温泉+プール (小人) ¥500
温泉+ジム (大人) ¥700
プール+ジム (大人) ¥900

◆回数券◆

共通回数券 (22枚綴り) ¥4,000
└温泉: 大人2枚、小人1枚必要
└プール: 大人3枚、小人2枚必要
└ジム: 大人2枚必要
温泉午前中利用回数券¥5,000
└10~12時利用限定、24回入浴可能