

# 12月

# ジムカレンダー





日	月	火	水	木	金	土
<b>年末年始のご案内</b> プール・トレーニングジム：12月28日～1月3日 お休み 温泉：12月31日は、夜7時30分受付終了/閉館は夜8時となります。 1月1日～1月3日全館お休み 1月4日より通常営業となります。					1 13:30～14:00 エンジョイビクス	2 <b>ファミリーデー</b>
3	4 13:30～14:00 ストロングネーション	5 <b>女性会員P3倍</b> 18:30～19:30 ヨガ	6 <b>男性会員P3倍</b> 13:30～14:15 骨盤ストレッチ	7 <b>回数券の日</b> 18:30～19:30 ヨガ	8 13:30～14:00 エンジョイビクス	9 <b>ファミリーデー</b> 10:30～11:15 ストロングネーション
10 <b>全館P5倍</b>	11 13:30～14:00 ストロングネーション	12 18:30～19:30 ヨガ	13 13:30～14:15 骨盤ストレッチ	14 <b>休館日</b>	15 *お休み* エンジョイビクス	16 <b>ファミリーデー</b>
17	18 13:30～14:00 ストロングネーション	19 18:30～19:30 ヨガ	20 <b>全館P5倍</b> 13:30～14:15 骨盤ストレッチ	21 <b>回数券の日</b> 18:30～19:30 ヨガ	22 <b>夫婦でP2倍</b> 13:30～14:00 エンジョイビクス	23 <b>ファミリーデー</b> 10:30～11:15 ストロングネーション
24	25 13:30～14:00 ストロングネーション	26 18:30～19:30 ヨガ	27 13:30～14:15 骨盤ストレッチ	28 <b>休館日</b>	29 プール トレーニングジム お休み	30 プール トレーニングジム お休み
31 <b>20時閉館</b> プール トレーニングジム お休み	～温泉お休みのお知らせ～ 12月5日、6日、7日は工事の為、 <b>温泉のみお休み</b> とさせていただきます					★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しできます！ 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！ <b>※詳細は裏面をご覧ください</b>



# 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