

# 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 ファミリーデー
3	4 13:30～14:00 ストロングネーション	5 女性会員P3倍 18:30～19:30 ヨガ	6 男性会員P3倍 13:30～14:15 骨盤ストレッチ	7 回数券の日 18:30～19:30 ヨガ	8 13:30～14:00 エンジョイビクス	9 ファミリーデー 10:30～11:15 ストロングネーション
10 全館P5倍	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 休館日	15 *お休み* エンジョイビクス	16 ファミリーデー
17	18 13:30～14:00 ストロングネーション	19 18:30～19:30 ヨガ	20 全館P5倍 13:30～14:15 骨盤ストレッチ	21 回数券の日 18:30～19:30 ヨガ	22 夫婦でP2倍 13:30～14:00 エンジョイビクス	23 ファミリーデー 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 休館日	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 20時閉館 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、 温泉のみお休み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！ ※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	エンジョイピクス
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♪



## 営業時間 (最終受付)

温 泉 10:00~23:00 (22:30)  
プ - 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 - 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