

# 4月から新しく金曜日に2つの教室が開講しました！！

●ズンバ (3階 JOY スタジオ 12:30~13:20) セントラルスポーツ提携教室  
 南米生まれのダンスエクササイズ！楽しくカラダを動かすことで  
 シェイプアップやダイエットをしたい方などにオススメです。



●ファイティングコア (3階 JOY スタジオ 13:40~14:30) セントラルスポーツ提携教室  
 格闘動作とコアトレーニングの融合プログラム！「格闘動作」で  
 敏捷性やバランス力を「コアパート」で筋力や体幹の使い方を養います。



そして、5月の火曜日午後にピラティス！

●ピラティス (3階 JOY スタジオ 14:30~15:30)  
 普段なかなか使わないカラダの奥の筋肉(インナーマッスル)を  
 強化するエクササイズ。  
 カラダの歪み改善、しなやかな美Bodyを目指す方にオススメです♪



## ☆お知らせ☆

12階 レストラン壱はら亭では  
 土曜日・日曜日にもランチ営業しています！  
 (第2・4日曜日除く)  
 日替わりを含め、4種類の  
 ランチメニュー(ドリンク付700円)  
 をご用意しています。お気軽にご来店下さい！



## 6月1日(木)より募集開始！！

●大人の水泳教室「はじめてみよう！平泳ぎ」

6/11~7/30 毎週日曜日 17:30~18:30  
 10名 ¥7,200 (全8回)  
 ※今回は《平泳ぎ》に挑戦です。

●子供の水泳教室「Enjoy Water」

6/11~7/2 毎週日曜日 16:00~17:00  
 10名(小学1~2年生対象) ¥3,500(全4回)  
 ※保護者同伴となります。

是非、ご参加下さい♪



### ◆ふれあい市場

5月26日/6月23日(金)  
 売り切れ次第、終了となります。  
 また、野菜不足で中止になる場合があります。

### ◆レストラン休業日

5月14・28日  
 6月11・25日  
 宴会等の関係で変更になる場合があります。

### ◆プール休業日

5月29日~6月3日  
 定期清掃の為、休業となります。

### ◆臨時休館日

6月17日(土)  
 消防設備保守点検の為、休業となります。

## フィットネス・温水プール 休業日

5月 1日・8日・15日・22日・29日・30日

6月 5日・12日・19日・26日・27日 ※プールのみ 5/29~6/3

