

◆フラザだより 8月号◆

～健康教室・担当インタビュー！～

★教室を担当している先生から、教室についてお聞きしました♪
今回は、「リフレッシュヨガ」担当の 松下先生！
毎週木曜 9:45～10:45の教室です！！

どんな内容の
教室ですか？

深い呼吸に合わせ、全身を使ったポーズを行います。インナーマッスルを鍛え、身体のゆがみや姿勢の改善をします。

どんな方に
おすすですか？

・ハードな運動が苦手な方・冷えや肩こいがある方
・ストレスを抱えている方・姿勢が悪い方
…などにおススメです！

教室のアピールを
お願いします！

身体がかたいから、筋力がないから、とあきらめて
しまってはもったいない！！普段動かしていない所を
動かして、身体や心をリフレッシュさせましょう！
ぜひ一度ご参加ください♪

8月のイベント予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 カラオケ教室	3	4 家族介護	5	6 ぽっかぽかサロン
7 朝エアロ セルフボディ メンテナンス	8 休館日	9 藤工芸教室	10 ベルマーレイイベント	11 山の日 サン・ライフ セミナー	12	13 おもちゃの病院
14 太陽礼拝 リズムウォーク	15 休館日	16 カラオケ教室	17	18 お薬相談会	19	20 水墨画教室
21 朝エアロ セルフボディ メンテナンス	22 休館日	23 カラオケ教室	24 お香教室 ポッチャイイベント	25	26	27
28 相続遺言相談会 プールでHIIT	29 休館日	30	31	健康相談：火曜～金曜 10:00～14:30 お薬相談：第3木曜 13:30～17:30 ※青…文化教室 ※緑…無料教室		

毎月第1土曜は「ぽっかぽかサロン」の日♡

11時～12時 予約不要、参加無料！

季節のイベントや紙芝居、脳トレやクイズ、様々なことを企画します！

誰でも参加OK♪ お気軽にお越しください(´ω`)/

♪ カラオケ利用

カラオケルームが登場！
カラオケ利用再開に伴い、カラオケルー
ムができました！
そして、誰でも利用 OK に！
1曲50円から歌えます♪
※こどもだけの利用不可。
大人の方同伴での利用をお願いします。

カラオケ教室再開！

カラオケ教室も再開しました♪
プロの講師から、
上手く歌うコツを教わろう！
8/2、/16、/23 (火)
14時～16時
定員8名 料金1020円

1週間前から予約開始！
前日までにご予約ください。

ホッと

余熱生活

～プールの利用～

夏になり、
プールの利用者が
増えます！
こどもの利用
も増えるよ！

小4から保護者なしで利用可能！

小1以上は
異性の更衣室に
入れません。
お風呂も
同じです。

小3以下

高校生以上の保護者



教室時コースの制限があります。

ex) アクアトレーニング
モリモリス

ex) 大人のスイミング

その他、
改めて利用ルールの
確認を！

大きな声での会話は
お控えください！

回数券買うと

1枚無料券キャンペーン！

キャンペーン期間内に1枚分お得な回数券を
購入していただくと、施設無料券もしくは、
教室無料券をプレゼント！

2000円、3200円の回数券を購入
→トレーニング、プール、浴場で使える
無料券プレゼント！

5100円、6700円の回数券を購入
→510円/670円の教室で使える
無料券プレゼント！

期間：8/2(火)～8/31(水)