

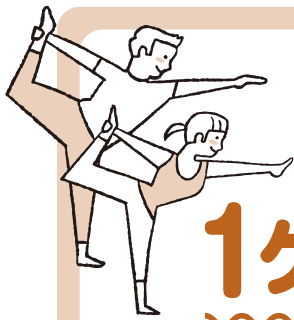
上三川いきいきプラザ

☎ 0285(57)0211

FAX 0285(57)0212

休館日

9月29日(日)~30日(月)



いきプラフィットネス



1ヶ月おためしキャンペーン

お手続きの日から1ヶ月間、レギュラー会員と同じプール・マシンスタジオ・エアロスタジオ(教室プログラムのみ)・浴室・サウナが施設利用時間内ならいつでも利用可能!

おためし期間終了後は、ご自分にあつた種別を選択できます!

(レギュラー・デイ・ナイト&ホリデイ・浴室)



お手続き期間:9月1日(日)~28日(土)

おためし会費:5,500円(税込)

浴室からのお知らせ

- 9月14日(土)~16日(月)
「桃の葉風呂」
【効能】あせも・肌荒れ・湿疹など皮膚の疾患
- 9月21日(土)~24日(火)
「ゲルマニウム風呂」
【効能】乾燥肌・肩こり・腰痛・
高血圧・ダイエット効果・
アンチエイジング効果



コーディネーショントレーニングのお知らせ

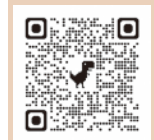
日程:9月3・10・17・24日(火)
時間:午後4時~4時40分
場所:2階エアロビクススタジオ
対象:年中~年長
定員:各10名
参加費:1,000円

【用意するもの】
・動きやすい服装
・飲み物
・靴を入れる袋

裸足でレッスンします

現在受付中

- ◇申込み◇
- ①右記QRコードを読み取り、申込フォームに必要事項を入力
- ②当日、マシンスタジオにて参加費をお支払い(現金のみ)



- ▼参加費 4,400円
- ▼対象 一般男女(8名)
- ▼日時 10月2日(水) 午前10時~午後2時
- 大人パン教室
- ▼参加費 3,000円
- ▼対象 3歳以上の親子(12組)
- ▼日時 10月19日(土) 午前10時~正午
- 親子お菓子教室
- ▼参加費 3,400円
- ▼対象 満3歳~小学生(10名)
- ▼日時 10月5日(土) 午前10時~午後1時
- キッズキッチン
- ▼参加費 4,400円
- ▼対象 満3歳~小学生(10名)
- ▼日時 10月5日(土) 午前10時~午後1時

料理教室のお知らせ