

# 上三川いきいきプラザ

☎ 0285(57)0211

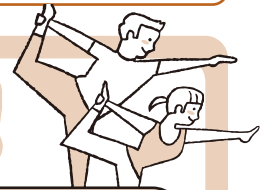
FAX 0285(57)0212

休館日

10月29日(火)~31日(木)



## フィットネス会員募集中!!



会員種別	利用施設機能	利用時間	一般/65歳以上・障がい者
レギュラー	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	施設利用時間内 いつでも利用可	7,680円 / 5,830円
デイ		月~金 午前9時~午後5時	5,300円 / 4,070円
ナイト&ホリデイ		月~金 午後5時~ 土・日 施設利用時間内 いつでも利用可	5,300円 / 4,070円
浴室	浴室・サウナ	施設利用時間内 いつでも利用可	5,680円 / 4,120円

皆様のご入会を心よりお待ちしております!

### 浴室からのお知らせ

・10月13日(日)~15日(火)

「紅茶風呂」

- 【効能】美肌効果・  
美白効果・  
リラックス効果・  
消臭効果



・10月22日(火)~25日(金)

「ゲルマニウム風呂」

- 【効能】脂肪燃焼効果・美肌効果・リラックス効果・  
むくみ改善・冷え性改善・肩こり・  
腰痛改善

### 子どもスクールからのお知らせ

#### 幼児体操教室(水・土曜日クラス) 生徒募集中!!

~お子さんの行動体力・防衛体力を養い、丈夫なカラダづくりをします。  
さらに、集団行動を通して社会性が身につくようになります!~

水曜日クラス

土曜日クラス

時間: 午後3時45分  
~4時35分

午後0時30分  
~1時20分

定員: 各15名

料金: 5,500円(税込)

※体験教室(1,100円で各クラス1回のみ体験可能)も随時実施中!  
詳細はスタッフまでお問い合わせください。



▼参加費 1,900円  
▼対象 一般男女(20名)  
午前10時~午後1時  
日時 11月20日(水)  
上三川を食らう

○大人料理教室  
▼参加費 4,800円  
▼対象 一般男女(12名)  
午前10時~午後2時  
日時 11月27日(水)

○大人ケーキ&パン教室  
▼参加費 4,800円  
▼対象 一般男女(10名)  
午前10時~午後2時  
日時 11月7日(木)

○親子お菓子教室  
▼参加費 3,000円  
▼対象 3歳以上の親子  
(12組)  
午前10時~正午  
日時 11月16日(土)

### 料理教室のお知らせ