

# 上三川いきいきプラザ

☎ 0285(57)0211

FAX 0285(57)0212

休館日

12月29日(日)~31日(火)

## マシンスタジオからのお知らせ

**ダンス・空手・体操随時体験教室開催中!**

※ダンスの体験は12/16(月)~体験されたお子さまには、入会時事務手数料無料券プレゼント!  
体験される際は、前日までに予約(電話可)し、当日マシンスタジオにて1,100円お支払いください。

## 親子リトミック教室からのお知らせ

言葉遊びや季節の歌、わらべ歌を通して音楽に対する感覚や表現力を自然に身に付けていきます。



日程:1月8日(水)・1月15日(水)・1月22日(水)

時間:午前10時~10時50分

対象:6カ月~3歳児の親子(0~3歳児合同クラス)

※2021年4/2生まれ~2024年4/1生まれのお子様

参加費:3,000円(税込)

定員:15組

場所:児童館内遊戯室

申込みは右のQRから



## Cafe Di ORIGAMIからのお知らせ

### 今月のオススメメニュー

~月替わりパスタ~  
**和風たらこパスタ**  
850円



## 浴室からのお知らせ

- ・12月11日(水)~14日(土)  
「ゲルマニウム風呂」  
【効能】脂肪燃焼効果・美肌効果・むくみ改善・冷え性改善・肩こり・腰痛改善
- ・12月16日(月)~17日(火)  
「みかん風呂」  
【効能】保温効果・美肌効果・リラックス効果・疲労回復
- ・12月21日(土)  
「ゆず風呂」  
【効能】美肌の保持・リラックス効果・肩こり・腰痛・冷え性・むくみ緩和・体臭の改善



## いきプラフィットネス 1ヵ月お試し会員継続のお知らせ

10月・11月と行っていた、いきプラフィットネス1ヶ月お試し会員が今月も継続して受付中です。



申込期間:12月1日(日)~12月28日(土)

お試し会費:5,500円

利用可能時間:施設利用時間内いつでも

利用可能施設:プール・マシンスタジオ  
浴室・サウナ・エアロスタジオ

キャンペーン終了後入会された方は  
**初月会費・事務手数料無料!**

※ご入会后3ヵ月以上の継続が特典の条件となります。途中休会の場合でも返金いたしかねます。

## 料理教室のお知らせ



- **キッズキッチン**  
日時 11月12日(日)  
午前10時~午後1時  
対象 11年少~中学生  
参加費 15名 (15名)
- **親子お菓子教室**  
日時 11月18日(土)  
午前10時~正午  
対象 11歳以上の親子  
参加費 12組 (12組)
- **大人パン教室**  
日時 11月27日(月)  
午前10時~午後2時30分  
対象 11歳以上一般男女(12名)  
参加費 4,400円
- **大人料理教室**  
上三川を食らう  
日時 11月15日(水)  
午前10時~午後1時  
対象 11歳以上一般男女(20名)  
参加費 1,900円