

上三川いきいきプラザ

☎ 0285(57)0211

FAX 0285(57)0212

休館日

9月29日(月)～30日(火)

マシンスタジオからのお知らせ

9月からカウンセリングが
火曜日と木曜日になります。

【変更点】

金曜日 午後1時～2時 ➡ 木曜日 午後6時30分～7時30分

ご予約はマシンスタジオ受付にてお願いします。

浴室からのお知らせ

・9月13日(土)～15日(月・祝)

「レモン風呂」

【効能】リラックス効果・血行促進・美肌効果・
冷え性改善・体臭予防・殺菌効果・
疲労回復・保温効果

・9月22日(月)～24日(水)

「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



カラオケ

1曲100円で歌える部屋(カラオケルーム(大))
1時間1,250円(10人用)の部屋(カラオケルーム(小))
があります!お風呂上がりに1曲いかがでしょうか?
※館内で購入したものを以外持ち込み不可

Cafe Di ORIGAMIからのお知らせ

今月のオススメメニュー

	R	L
○ドリンク		
有機ドリップコーヒー	¥450	¥500
ブレンドコーヒー	¥400	¥450
○フード		
昔ながらのナポリタン	¥880	
ハンバーグ・プレート	¥1,150	



セットメニューもございますので
是非ご利用ください!

会員紹介制度のご案内

ご紹介された方が入会すると...

ご紹介者様

上三川いきいきプラザ内のカフェ・軽食コーナー・
ショップで使える1,000円分割引券プレゼント

ご入会者様

入会時の事務手数料1,320円無料

- ・過去に在籍されていた方は本制度の対象外になります。
- ・他のサービス・特典との併用はできません。
- ・お手続きの際は必ず紹介者様が一緒にご来館ください。
- ・入会手続き時にお客様にご準備いただくものがございます。
- ・詳しくはお電話または1階事務所にてご確認ください。

親子リトミック教室のお知らせ

音と英語に触れてみよう!年齢の違う子がお互いに
学び合い社会性を育む0～3歳児合同レッスン

日程:10月1日・15日・22日(水)

時間:午前10時～10時50分

対象:満6カ月～3歳児の親子

(お子さん1名に対して保護者1名)

定員:15組

参加費:3,000円(税込)/全3回

場所:2階児童館内 遊戯室

初めてでも安心!

一緒にたのしい時間を
過ごしましょう!



▼ **○大人料理教室**
日時 10月22日(水)
午前10時～午後2時
対象 一般男女(12名)
参加費 4,500円

▼ **○親子お菓子教室**
日時 10月25日(土)
午前10時～正午
対象 3歳以上の親子(12組)
参加費 3,500円

▼ **○キッズキッチン**
日時 10月15日(水)
午前10時～午後1時
対象 満3歳～小学生(12名)
参加費 3,900円

料理教室のお知らせ