

上三川いきいきプラザ

☎ 0285(57)0211

FAX 0285(57)0212

休館日

10月29日(水)～31日(金)

浴室からのお知らせ

・10月13日(月・祝)～15日(水)

「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24日(金)～26(日)

「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



※効果・効能につきましては個人差があります。

マシンスタジオからのお知らせ

NEWレッスン導入!!

【POUND®】

専用のドラムスティックを使用し、
ドラムの動きにインスパイヤーされた
カーディオセッションプログラム。
短時間で脂肪燃焼・ストレス発散効果大!!

【ボディコンディショニング】

トレーニングによって身体の柔軟性を高め、
表層筋・深層筋を意識しながら身体全体の
バランスを整えます。
(トレーニング部位によって
ダンベルやボール・STEP台などを使用)

ご自身の体を理想の方向に変えてみませんか?
詳しくはタイムスケジュールをご確認ください!



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		
抹茶ラテ	¥500	¥550
キャラメルラテ	¥500	¥550
○フード		
あさりのパスタ	¥880	

焼き菓子・パンもカフェ内にて販売しております!
食後のデザートや、運動後のご褒美にいかがですか?

予約等での大人数のご利用も大歓迎です。
25名ほどであればご利用可能です。
貸し切り等でのご利用もご相談承ります。



是非ご利用ください!

イベントのお知らせ

10月25日(土) 午前10時～午後2時

1階にて縁日を開催します!
射的・ヨーヨー釣りなど内容盛りだくさん!

どなたでも参加可能です!
ぜひご参加ください!



料理教室のお知らせ

○キッズキッチン

▼日時 11月16日(日)

▼午前10時～午後1時

▼対象 満3歳～小学生

(12名)

▼参加費 4,000円

○親子お菓子教室

▼日時 11月22日(土)

▼午前10時～正午

▼対象 3歳以上の親子

(12組)

▼参加費 3,300円

○大人パン教室

▼日時 11月12日(水)

▼午前10時～午後2時

▼対象 一般男女(10名)

▼参加費 4,500円

○大人料理教室

▼日時 11月21日(金)

▼午前10時～午後2時

▼対象 一般男女(12名)

▼参加費 4,800円

○上三川を食らう

▼日時 11月19日(水)

▼午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(12名)

▼参加費 2,000円