

## 浴室からのお知らせ

- ・7月18日(土)~20日(月・祝)  
「シソの葉風呂」  
【効能】冷え性改善・血行促進・美肌効果・  
疲労回復・リラックス・ストレス解消・  
風邪予防
- ・7月23日(木)~25日(土)  
「ゲルマニウム風呂」  
【効能】脂肪燃焼・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。

## 料理教室のお知らせ

- 親子パン教室  
▶日 時=8月22日(土) 午前10時~正午  
▶対 象=満3歳以上~小学生までの親子(12組)  
▶参加費=3,800円
- キッズキッチン  
▶日 時=8月18日(火) 午前10時~午後1時  
▶対 象=小学生(8名)  
▶参加費=4,000円
- 大人パン&お菓子教室  
▶日 時=8月26日(水) 午前10時~午後2時  
▶対 象=一般男女(16歳以上)(12名)  
▶参加費=4,500円

## Ritmoベビー&キッズスクールのお知らせ

- 音楽に合わせて体を動かしながら、リズム感や表現力を楽しく育てましょう♪  
8月はご兄弟の参加も可能!
- 【日 時】8月5日、8月12日、8月19日(水曜日)  
ベビークラス 午前10時15分~10時45分  
キッズクラス 午前11時~11時30分
- 【場 所】2階児童館 遊戯室  
【参加費】2,500円(税込)/全3回分  
兄弟参加 800円(税込)/1回  
【定 員】各回10名
- ベビーマッサージ教室も開催中!  
【日 時】8月5日、8月12日、8月19日(水曜日)  
午前9時30分~10時  
【参加費】1,500円(税込)/全3回分  
【定 員】10組  
ぜひ、Ritmoとベビーマッサージ合わせてご参加ください!

## Café Di ORIGAMIからのお知らせ

今年も暑い夏がもうすぐそこまで!  
涼しい店内で、おくつろぎいただけます。  
セットメニューや大人気のハンバーガーなど  
多数のメニューをご用意しております!  
いきいきプラザに来館の際にはぜひ足を運  
んでみてください。

大人数での貸し切りなど、  
予約も承ります。  
是非ご利用ください!



## マシンスタジオからのお知らせ

カウンセリング日時変更のご案内  
毎週火曜日・木曜日に開催しておりました  
カウンセリングの曜日・時間が、7月より  
一部変更いたします

- 【旧スケジュール】  
毎週火曜日 午前11時00分~正午(約1時間)  
毎週木曜日 午後6時30分~7時30分(約1時間)
- 【新スケジュール】  
毎週水曜日 午前10時00分~11時00分(約1時間)  
毎週木曜日 午後6時30分~7時30分(約1時間)

料金・予約方法などに関しては、変更はござ  
いけません。

- 【料金】  
施設使用料+カウンセリングチケット(1,500円)
- 【予約方法】希望日1週間前までにスタジオ受  
付にて(電話予約不可)
- 【定員】各1名

INBODY定後、目標設定や、普段のトレーニ  
ングメニューの見直しをさせていただきます。  
詳細につきましては、マシンスタッフまでお声  
がけください♪