

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014 栃木市とち介

四季彩の湯 11月の休館日⇒11月5日・12日・19日・26日（設備修繕の為臨時休館となる場合があります）

平成30年11月号(10月発行)

YJCダンススタジオ ダンスライブ



11/23(金)

第1部:13時00分～
第2部:14時00分～

《〈団体プロフィール〉》

「YJCダンススタジオ」（栃木市藤岡町）今年で結成30周年。ジャズダンスとバレエを基本にヒップホップや日舞などをアレンジしたフリースタイルのダンスを踊るグループ。各種イベントやテーマパーク・ショッピングモールなどで定期的に公演を行っている。「観ている人に楽しんでもらえるステージ・また観たいと思ってもらえるステージ」をモットーに北関東を中心に活動中。

年末カラオケ大会 開催のお知らせ

開催日:12月7日(金) 13時00分より

定員:25名(参加料500円が必要です)

【カラオケ参加者を募集いたします。】★★★★★

申込期間:11月15日・午後2時 から11月30日・午後5時まで / 参加料 :500円(粗品を進呈いたします) 申込曲を1曲お決めの上お申込下さい。参加人数:25名を予定しています。

※お電話の受付は行っておりません/1人1曲のみの申込みとなります/先着順にて受付を行います/キャンセルの場合はご本人がお申し出下さい/代理人のお申込みは出来ません。直前の曲変更は対応できない場合がございます。カラオケ受付までお問合せください。



栃木市大平健康福祉センター
ゆうゆうプラザ

栃木県栃木市大平町西野田666番地1

電話 0282(45)2601

カーナビ利用時⇒ 0282(45)1788 で検索下さい。



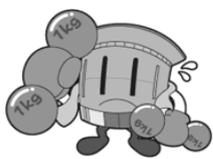
ゆうゆうプラザの「農産物直売所」

営業日:水/金/日曜日
(午前10時から午後2時頃まで)

ご来場の際は必ず駐車場をご利用の上、
通行時の安全に十分ご注意下さい。

(農産物直売所はJAしもつけにて運営しております)

四季彩の湯の入館料は「一般」300円/「65歳以上」200円 午前10時～午後9時迄営業(入場は午後8時30分まで)



トレーニングルームからのお知らせ

営業時間*午前9:30~午後9:00まで/日曜日のみ午後7時まで

★★新規利用者大募集中!!!!!!★★

お仕事帰り、学校帰り、夜間のご利用がおすすめです。

みんなで楽しく、運動しましょう。

参加を希望される方は、まず初回者講習を受講されてからのご利用となります。トレーニングルームにて予約の受付を行っております！皆様のご連絡をお待ちしております。

★ 初回者講習開催スケジュール

初回者講習会			
	午前	午後	夜間
火~土曜日	10:00	14:00	19:30
日曜日			

大好評！ショートエクササイズ

※10月からショートエクササイズの内容が変更になりました。

	11:15	15:45	19:15
火曜	体幹	チューブ	ストレッチ
水曜	ストレッチ	ポール	ボクシング
木曜	ポール	リズム	体幹
金曜	ボクシング	ストレッチ	リズム
土曜	イス体操	イス体操	ポール
日曜	筋トレ	ミニボール	

第3期 トレーニング自主事業！ 有料プログラム好評受付中！

はじめてのエアロビクス はじめての方も楽しく全身を動かし、汗をかいてリフレッシュ！	開催予定日	火曜	19:30~20:30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	1/8	1/22	1/29	2/5
ソフトエアロビクス 軽快なリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。	開催予定日	水曜	10:00~11:00	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27
KIDS運動倶楽部 運動や遊びを通じ、子どもに必要な筋力や運動能力をバランスよく向上させていきます。	開催予定日	水曜	16:00~17:00	11/7	11/21	11/28	12/5	12/19	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27
ピラティス 普段は意識し難い体幹部のインナーマッスルを鍛えて、体の歪みを正し無理のない姿勢へ導きます。	開催予定日	木曜	14:00~15:00	11/8	11/15	11/29	12/6	12/27	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14
親子ピクス・うさぎクラス 1-3歳児とお母さん対象。童謡に合わせて全身の筋肉を楽しく動かします。子どもの体力作り、親子間コミュニケーションに。	開催予定日	金曜	10:00~11:00	11/23	11/30	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22
親子ピクス・ひよこクラス 0歳児とお母さん対象。お子さんとスキンシップしながら身体を動かします。産後体型改善等に。	開催予定日	金曜	11:00~12:00	11/23	11/30	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22
はじめてのヨガ① 自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指し心と体のバランスを整えます。	開催予定日	金曜	14:00~15:00	11/9	11/16	12/7	12/21	12/28	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15
はじめてのヨガ② 自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指し心と体のバランスを整えます。	開催予定日	金曜	15:00~16:00	11/9	11/16	12/7	12/21	12/28	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15
シンプリーステップ ステップ台を使った昇降運動で、エンジョイしながら足腰を強くします。脂肪燃焼に効果的。リズムに合わせたエアロビクスの基本ステップで、スタートにお奨めです。	開催予定日	日曜	19:15~20:15	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	1/13	1/20	2/10	2/17

レストラン・べんと ~ 仕出し&cafe~

ドリンクメニュー徐々に開始致します。
まずは温かいお飲みものから、ホットひと息いかがですか？
コーヒー1杯からでもお気軽に、ご利用下さい。

営業時間：11時00分から20時00分(ラストオーダー19時30分)

- ご提供に、お時間を頂く場合があります。ご入浴前に注文いただきますとスムーズです。
- ゆうゆうプラザの会議室をご利用時にあわせてご注文下さい。(事前のご予約が必要です)

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

ゆうゆうプラザのお風呂は、交代わりで男女湯が入替わりとなります。栃木市大平町西野田666-1/TEL. 0282-45-2601



ゆうゆうプラザ四季彩の湯へ入館された方むけに、小広間(10畳)の利用予約を承っております。お電話にてお問合せ下さい。

■■ ご来館の際は、栃木市ふれあいバスがご利用できます！ ■■

※ ゆうゆうプラザ内バス停は、正面入口ロータリー付近となります。お乗りすごし等の無いよう、停留所にて余裕を持ってお待ちください。なおロータリー付近への駐車は厳禁です。絶対におやめください。※ふれあいバスは栃木市により運行されています。時刻表は栃木市HPを参照下さい。