



9月 イベントカレンダー

9月号

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-----------|-----------------------------|-------------|--|--|---|
| インスタグラムフォローお願いします！ kasuminosatoで検索 ホームページも随時更新中！ kasuminosato.jp/で検索 | | KASUMINOSATO ホームページQRコード | ホームページQRコード | 1 すみれ会 | 2 焼鳥販売 ビアガーデン | 3 焼鳥販売 ビアガーデン 最終日 |
| 4 | 5 ひまわり会 | 6 有明紋 歌謡ショー | 7 演歌・唄い隊 | 8 つばき会 | 9 焼鳥販売 フィットネスにて 行います。 ぜひご参加下さい。 | 10 焼鳥販売 スペシャルレッスン |
| 11 流星会 | 12 新友会 | 13 | 14 | 15 かたくりの会 | 16 焼鳥販売 ナイトスペシャル | 17 焼鳥販売 フィットネスにて 行います。 ぜひご参加下さい。 |
| 18 ひばり会 | 19 みなとクラブ | 20 | 21 休館日 | 22 子供入館無料デー 3歳～小学生以下のお子様 入館が無料となります！ | 23 焼鳥販売 子供入館無料デー | 24 焼鳥販売 子供入館無料デー |
| 25 たんぼぼ会 | 26 泉倶楽部 | 27 | 28 | 29 | 30 焼鳥販売 | 大広間にて カイロプラクティック 体験会を 行っています！ 詳細は館内掲示を ご覧ください。 |

※演芸会は大広間にて開催しております。時間は12:30～14:30です。

イベントのお知らせ

- ★9月2日(土)・3日(日)
「かすみのビアガーデン」最終です！
16:00～19:30
霞の郷温泉正面石畳エリアにて
- ★9月10日(日)「スペシャルレッスン」
①ヨガ 11:15～12:15
②ZUMBA 14:00～14:45
- ★9月16日(土)「ナイトスペシャルレッスン」
①ZUMBA 19:30～20:15
- ★9月22日(金)～25日(日)
「子供入館無料デー」
3歳～小学生以下のお子様は入館無料！

ビアガーデンのお知らせ

BEER GARDEN

BEER & DELICIOUS FOODS

9月3日(日)が最終日です！

ぜひお越しください！

- ◆キッチンカー◆焼鳥販売
- ◆生バンド演奏

催し物が盛りだくさん！

いきいきプラザ霞の郷



TEL 0776-68-5050
ホームページ <https://kasuminosato.jp/>

人生100年時代！ 健康づくりのお手伝い

かすみの フィットネス！



- いつまでも健康な身体作りに！
- 心も身体もリフレッシュしてストレス解消に！
- プランが豊富でお得に利用できます！

1回 ジム利用 700円 + 入浴 300円 = 1,000円
(※月額会員・お得な回数券も有ります！)

温泉とセットが
気持ちいい！

営業時間 10:00～21:00

好きな時好きなだけ。簡単フィットネス

人気インストラクター
によるレッスン★



充実のプログラム

無理なく自分に
合ったレッスンを
見つけよう！



色々な情報発信中！



霞の郷
ホームページ



Instagram

いきいきプラザ霞の郷

電話番号：0776-68-5050
ウェブサイト：<https://kasuminosato.jp/>
住所：丸岡町八ヶ郷21-7-1



かすみのフィットネス《スタジオプログラム》令和5年9月【特別編成レッスン】

10日はサンデースペシャルレッスン、16日はナイトスペシャルレッスンを開催致します😊

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 10日 |
|-------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:45~11:30 ヨガ(橋詰) | 10:45~11:30 ボルドフラ(加藤美穂) | 10:30~11:20 ピラティス(角田) | 10:30~11:15 美ユティ-Bodyエクササイズ (三浦) | 10:30~11:15 ヨガ(奥田) | 10:30~11:15 ポティシェイブヨガ(山本) | 11:00~12:00 ヨガ(森本) |
| 12:00 | | | 11:30~12:15 ストレッチフロー45 (haruno) | | 11:30~12:15 美尻スペシャル (haruno) | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 K-POPダンス(橋詰) | | 13:00~14:00 ヨガ(森本) | | 13:00~13:45 ZUMBA(井川) | | Sレッスン 時間変更してます! |
| 14:00 | 14:00~14:45 バレトン(林田) | 14:30~15:15 ZUMBA(橋詰) | | 13:30~14:20 ZUMBA(hirona) | 14:00~14:45 バレトン(砂畑) | 13:30~14:15 パンチエクササイズ (加藤勇輝) | 13:30~14:15 ZUMBA(hirona IR) |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | 【定休日】 祝日 毎月第3木曜日 |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | 1レッスン600円! 事前予約不要! お気軽にどうぞ😊 |
| 19:00 | 19:00~19:45 パンチエクササイズ (加藤勇輝) | 19:00~20:00 むくみ解消ヨガ(hirona) | 19:00~20:00 ポティシェイブヨガ(山本) | | 19:00~19:45 ピラティス(Kei) | 16日のみ 19:30~20:15 ZUMBA(SAYURI IR) | ※5/14, 20は 予約必要となり 金額が異なります。 |
| 20:00 | | 20:15~21:00 ZUMBA(hirona) | 20:15~21:00 ZUMBA(林田) | 20:20~21:00 FIERCE CAMP(奥田) | 20:00~21:00 メガミックス(Kei) | | |
| 21:00 | | | | ↑美尻トレーニング | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

★ プログラムは変更になる場合がございます。お問い合わせ下さい。TEL 0776-68-5050 ★

日曜・祝日は
レッスンお休みです。

9/10(日) サンデースペシャルレッスン 9/16(土) ナイトスペシャルレッスン

Sunday LESSON

| 日時/時間 | レッスン名 | 場所 | インストラクター | 定員 |
|-----------------|-------|------------|-----------|-----|
| 6日/11:00~12:00 | ヨガ | フィットネススタジオ | 森本 IR | 20名 |
| " / 13:30~14:15 | ZUMBA | " | HIRONA IR | 20名 |

Night LESSON

| | | | | |
|-----------------|-------|------------|-----------|-----|
| 16日/19:30~20:15 | ZUMBA | フィットネススタジオ | SAYURI IR | 20名 |
|-----------------|-------|------------|-----------|-----|

【予約開始日時】※予約開始日時は同じ日となっておりますので、まとめてのご予約でもOKです!

●ご予約開始は、9/1(金) 10:00よりお電話にて受付致します。

かすみのフィットネス(霞の郷温泉) ☎(0776)68-5050

★予約時は、「名前、連絡先、希望するレッスン、会員様or一般利用のどちらか」をお伝えください。

お時間変更してます!
ご確認ください

注意事項

※事前予約制とさせていただきます。

※予約開始日より、会員一般関係なく受付致します。【定員:20名、キャンセル枠:3枠有】

※会員:1レッスン¥500、一般:1レッスン¥800の利用料金を頂戴致します。

※ご予約可能時間は営業開始の10時からとなります。

→10時より前のご予約は対応できかねますので、ご了承下さいませ。

※SNSやメールでのご予約はできかねますのでご了承下さい。

※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



皆様のご参加、お待ちしております😊