



★ゆつたり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★
右のQRコードか@557bgumvでご登録をお願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

ゆつたりレッスン7月期募集!!

コース	毎週水曜日14時～ 水中運動教室	毎週木曜日14時～ シェイプアップ教室
内容	水中運動4回	水中運動3回 室内運動1回(31日)
日程	7/9,16,23,30	7/10,17,24,31
定員	30名	30名
参加費	¥3,000	¥3,000
申込	ゆつたり館窓口かお電話(43-0801)へ 6月25日(水)まで	

※ゆつたりレッスンはトレーナー指導による主に水中運動(有料)です。
お申込みは1コースのみ(同時受付はできません)。



意味があるのか? 温泉マークには

湯気に見立てた3本の線は、実は3本とも長さや間隔が異なり、入浴時間を表しています。5分、8分、3分という入浴時間を表している。この入浴方法は湯あたりを防止し、身体を芯まで温めることができます。さらに、それらの湯気は等間隔で並んでいますが、その間隔は3分、5分、8分、3分という順番です。意味も休めるといいます。

用語検索

体組成計



体組成計とは、人体の体脂肪率・筋肉量・骨量などを測定する機器。自分の体を知れば、筋肉トレーニングやダイエットなどに役立ちます。非常に役立つアイテムです。式やカウント登録を公開すると、毎月1回通常無料クーポン(通常1回500円)が届きます。ぜひご利用ください。

温泉は3本線、正式な温泉マークは同じ長さで、昭和三十二年(1957年)に制定された。温泉マークの3本線は、長さや間隔が異なる。温泉マークの意味を知って、正しく安全な入浴を楽しみましょう。



当初地図記号で見る3本線は、昭和三十二年(1957年)に制定された。温泉マークの3本線は、長さや間隔が異なる。温泉マークの意味を知って、正しく安全な入浴を楽しみましょう。

★6月の15分間トレーニングのお知らせ★

日程	開始時間	内容
2日(月)	15:00	お腹スッキリ
6日(金)	11:00	膝痛予防
10日(火)	15:00	腰痛予防
13日(金)	19:00	リズム体操
17日(火)	15:00	下半身トレーニング
18日(水)	11:00	上半身トレーニング
24日(火)	15:00	リズム体操
27日(金)	11:00	体幹トレーニング
30日(月)	11:00	肩こり解消

参加は先着12名(最小催行人数3名)

受付は当日トレーニングルームまで

※15分間トレーニングはトレーナー指導のもとクアハウスを利用する方が無料で参加できるトレーニングです。



ゆつたりコラム

指定管理者って聞いたことがありますか? 「ゆつたり館、3月で終わっちゃうんだね!」いや、それは「ゆつたり館」が「ゆつたり館」の指定管理者になってからなんです。指定管理者とは、公共施設を民間企業が運営する仕組みです。指定管理者になるには、公募があり、公募を通じた競争入札が行われます。ゆつたり館は、指定管理者として、市民サービスの向上を図ります。指定管理者になることで、施設の維持管理やサービスの向上を図ります。指定管理者になることで、市民サービスの向上を図ります。

ゆつたり健康



6月、梅雨の時期は湿度が高く体温調節が難しくなるため、熱中症のリスクが高まります。

こまめに水分を摂取し、適度に塩分も補給することが重要です。室内でも温度管理をしっかりと行い、エアコンや扇風機を使用して快適な環境を保つようにしましょう。