

浴室からのお知らせ

・5月4日(月・祝)～6日(水・祝)

「よもぎ風呂」

【効能】血行促進・冷え性改善・

リラックス効果・美肌効果

・5月21日(木)～23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。



マシンスタジオからのお知らせ

2026年4月より、NEWレッスンが開始しました。

日時:第1・3火曜日 午後0時15分～0時45分

定員:20名

レッスン名:健康体操

内容紹介:スモールボール・マットなどを使い、全身運動や脳トレを行います。

日時:第2・4水曜日 午後2時10分～3時

定員:20名

レッスン名:D-Kick

内容紹介:

キックボクシングエクササイズとボディメイキング(筋カトレニング)のオールインワンプログラム。自尊心向上・メンタル強化やホルモンバランス強化を目的としています。

年齢・性別・経験者など関係なくどなたでも楽しめるプログラムとなります。

心も体も笑顔で元気になれるます。

ぜひご参加ください!

スイミングスクールからのお知らせ

スイミングスクール生募集中!

はじめてでも大丈夫!楽しく水に親しみながら、しっかり泳げる力を身につけます。

水が苦手なお子様も安心

体づくり・健康づくりにも◎

【月会費】

週1コース 6,380円(税込)/年48回

週2コース 8,030円(税込)/年96回

体験教室も随時開催中です!

詳しくはSNSまたはプールまでお問い合わせください



指定運動療法制度のお知らせ

指定運動療法制度とは...

高血圧や糖尿病などの症状改善を目的として運動療法を行い、条件を満たした場合、会員会費や施設利用料金などの費用が、医療費控除の対象となる制度です。

【医療費控除の対象となる条件】

- ①かかりつけ医師などから運動療法処方箋を発行してもらうこと
- ②概ね週1回以上の頻度で8週以上継続すること
- ③概ね4週間に1度経過観察を受診すること
- ④指定運動療法施設で行われた運動療法であること

上三川いきいきプラザは厚生労働大臣認定の指定運動療法施設です。

個別説明会随時受付中!お気軽にご相談ください。

Cafe Di ORIGAMIからのお知らせ

平日限定 くつろぎセット!

時間:平日午後2時～6時

内容:ホットケーキ+ドリンク

※ドリンク(コーヒー・アールグレイ・レイボスティー・りんごジュース)

ホットケーキ(チョコレート・メープル)

トッピング(バター・アイス)※追加料金あり

値段:600円(税込)

一息つく時間・自分だけの大切な時間をCafe Di ORIGAMIで過ごしませんか?



- ▼参加費 4,500円
- ▼対象 一般男女(10名)
- ▼日時 6月24日(水) 午前10時～午後2時
- 大人パン教室
- ▼参加費 4,500円
- ▼対象 一般男女(12名)
- ▼日時 6月10日(水) 午前10時～午後2時
- 大人お菓子&料理教室
- ▼参加費 4,000円
- ▼対象 小学生までの親子(12組)
- ▼日時 6月20日(土) 午前10時～正午
- 親子お菓子教室
- ▼参加費 4,000円
- ▼対象 満3歳以上
- ▼日時 6月7日(日) 午前10時～午後1時
- キッズキッチン
- ▼参加費 4,000円
- ▼対象 小学生(10名)

料理教室のお知らせ