



日 月 火 水 木 金 土

母の日キャンペーン
お母さんの絵を募集

GWキャンペーン
小学生以下の入館者にプレゼント


母の日キャンペーン **1**
男ミスト
女ドライ
萬翠泉

母の日キャンペーン **2**
男ミスト
女ドライ
健美泉

母の日キャンペーン **3**
GWキャンペーン
男ミスト
女ドライ
瑞恵泉


母の日キャンペーン **4**
GWキャンペーン
男ミスト
女ドライ
カルルス


母の日キャンペーン **5**
GWキャンペーン
菖蒲湯
男ドライ
女ミスト
萬翠泉


母の日キャンペーン **6**
男ドライ
女ミスト
健美泉

母の日キャンペーン **7**
男ドライ
女ミスト
瑞恵泉

母の日キャンペーン **8**
男ドライ
女ミスト
カルルス

9
男ドライ
女ミスト
萬翠泉

10
男ドライ
女ミスト
健美泉


11
男ドライ
女ミスト
瑞恵泉

12
男ミスト
女ドライ
カルルス

13
男ミスト
女ドライ
萬翠泉

14
男ミスト
女ドライ
健美泉

15
男ミスト
女ドライ
瑞恵泉

16
男ミスト
女ドライ
カルルス

ヨガ教室
11:00~12:00
17
男ミスト
女ドライ
萬翠泉


18
休館日


19
男ドライ
女ミスト
健美泉

ファミリーデー
親子で入館されると中学生以下無料!
20
男ドライ
女ミスト
瑞恵泉


市民健康の日
キャンペーン
八王子市民入浴料割引
21
男ドライ
女ミスト
カルルス


22
男ドライ
女ミスト
萬翠泉

23
男ドライ
女ミスト
健美泉

24
男ドライ
女ミスト
瑞恵泉


25
男ドライ
女ミスト
カルルス

風呂の日
26
男ミスト
女ドライ
萬翠泉


27
男ミスト
女ドライ
健美泉

28
男ミスト
女ドライ
瑞恵泉

29
男ミスト
女ドライ
カルルス

30
男ミスト
女ドライ
萬翠泉

31
男ミスト
女ドライ
健美泉


~ 5月病の予防法 ~
 ・毎日の生活習慣を整える
 ・深呼吸をする
 ・バランスの良い食事を摂る
 ・軽くストレッチをする
 ・質の良い睡眠をとる
 ・友人や先輩などに話を聞いてもらう
 ・適度な運動習慣をつくる
 ・趣味に没頭したり、旅行に出かけたりして気分転換を図る
 今月のワンポイントアドバイス!
