



10月スタジオレッスンのご案内

◀ で開催しているレッスンは
有料です

健康教室、健診等でレッスンできない日があります
カレンダーで確認してご参加ください
○・・・開催 ▲・・・母子保健室 ★・・・多目的室 ×・・・中止

日	月	火	水	木	金	土		
1 	2 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	3 14:30~15:15 ○	4 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	5 14:15~15:30 ○	6 11:15~11:45 ○	7 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○		
8 	9 体育の日 祝日のため レッスン中止	10 休館日	11 休館日	12 14:15~15:30 ★ (会場 多目的室)	13 11:15~11:45 ○	14 10:30~11:30 × 14:10~15:10 × 15:30~16:30 × (↑ヨガ・ZUMBA中止)		
15 	16 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	17 14:30~15:15 ○	18 (↓かんたん筋力運動) 10:30~11:15 ○ 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 × (ステップステップ中止)	19 14:15~15:30 × (↑ヨガ&ピラティス中止)	20 11:15~11:45 ○	21 10:30~11:30 ★ 14:10~15:10 ★ 15:30~16:30 ×		
22 	23 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	24 14:30~15:15 ○	25 11:30~12:15 × (↑スマイルエアロ中止) 19:15~20:00 ○	26 14:15~15:30 ○	27 11:15~11:45 × (ビートファイティング中止)	28 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○ (↑ヨガ・ZUMBA代行 吉丸)		
29 アイル健康フェスタ 皆様のご来場 お待ちしております♪	30 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	31 10:45~11:45 ○ (↑リラックスヨガ) 14:30~15:15 ○	身体の筋肉の深い部位を伸ばし、心と体のストレスをほぐしていきます リラックスヨガ 10月31日(火) 10:45~11:45 (60分)				 参加者 募集中心!!	場 所：アイル集団指導室 定 員：35名(事前予約) 参加費：500円 ※ヨガマットをお持ちの方は ご持参ください

レッスンプログラムは都合により変更および中止となる場合があります。あらかじめご了承ください
サービスレッスンはプール・温泉の利用券またはトレーニング室の利用券を購入された方は自由に参加できます
有料レッスンは、券売機でスタジオレッスン500円の利用券を購入してご参加ください
スタジオレッスンは高校生以上から参加できます



問合せ先
小城市牛津保健福祉センター「アイル」
0952-51-5515