



# 12月スタジオレッスンのご案内

◀ **で編んでいるレッスンは  
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
格闘技の動きと筋トレを組み合わせた 脂質燃焼体験プログラム!! <b>ボディシェイプ</b> 12月5日(火)-19日(火) 19:30~20:30 (60分) 参加費:500円 定員:15名 (当日予約制) ※運動できる服装と シューズ持参	ご参加お待ちしております!!	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 <b>リラックスヨガ</b> 12月26日(火) 10:45~11:45 (60分) 場 所:アイル集団指導室 定 員:35名(事前予約制) 参加費:500円 ※ヨガマットをお持ちの方は ご持参ください			1 11:15~11:45 ○	2 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
3 	4 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	5 14:30~15:15 ○ 19:30~20:30 ○ (↑ボディシェイプ)	6 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	7 14:15~15:30 ○	8 11:15~11:45 ○	9 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
10 	11 休館日	12 休館日	13 (↓かんたん筋力運動) 10:30~11:15 ○ 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14 14:15~15:30 ○	15 11:15~11:45 ○	16 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
17 	18 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○ (↑ボディシェイプ)	19 14:30~15:15 ○ 19:30~20:30 ○	20 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	21 14:15~15:30 ○	22 11:15~11:45 ○	23 天皇誕生日  祝日のため レッスン中止
24 	25 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	26 (↓リラックスヨガ) 10:45~11:45 ○ 14:30~15:15 ○	27 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	28 14:15~15:30 ○	29 休館日	30 休館日(1月1日まで)

※年始レッスンは1月5日(金)からスタートです

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

- 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
- 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

※スタジオレッスンは高校生以上から参加できます

今年もアイルをご利用いただき  
ありがとうございました  
良い新年をお迎えください



問合せ先  
牛津保健福祉センター「アイル」  
0952-51-5515

31  
休館日