



1月スタジオレッスンのご案内

◀ びんごうのレッスンは
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	
 お正月の運動不足をアイルで解消しましょう	1 元旦 休館日	2 新春初湯 10時～開館します 	※年始のレッスンは5日から開始します		11:15～12:00 ○ (NEW かんたん筋力運動)	10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ (↑ヨガ 代行 森田) 15:30～16:30 ○ (↑ZUMBA 代行 森田)	
	7	8 成人の日 祝日のため レッスン中止	9 休館日	10 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	11 14:15～15:30 ○	12 11:15～12:00 ○ (NEW かんたん筋力運動)	13 (↓太極拳 時間変更) 10:00～11:00 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
14	15 11:30～12:15 × (↑THEエクササイズ中止) 19:30～20:30 ○	16 11:15～12:15 ○ (NEW ↑リラックスヨガ) 14:30～15:15 ○ 19:30～20:30 ○ (NEW ↑ボディシェイプ)	17 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	18 14:15～15:30 ○	19 11:15～12:00 ○ (NEW かんたん筋力運動)	20 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○	
21	22 11:30～12:15 ○ 19:30～20:30 ○	23 11:15～12:15 ○ (NEW ↑リラックスヨガ) 14:30～15:15 ○ 19:30～20:30 ○ (NEW ↑ボディシェイプ)	24 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	25 14:15～15:30 ○	26 11:15～12:00 ○ (NEW かんたん筋力運動)	27 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○	
28	29 11:30～12:15 ○ 19:30～20:30 ○	30 11:15～12:15 ○ (NEW ↑リラックスヨガ) 14:30～15:15 ○ 19:30～20:30 ○ (NEW ↑ボディシェイプ)	31 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	あけましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願ひします ★リラックスヨガ ★ボディシェイプ ★かんたん筋力運動 ↑NEWレッスンへのご参加お待ちしております!!			1月～新レッスン プログラム 配布です!!

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
 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