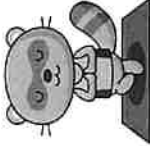


7月スタジオレッスンのご案内

◀ 通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	3	4	5	6	7
11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	11:30~12:15 ○ ※ZUMBA終了しました	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○ 10:30~11:30 × (↑太極拳中止)	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 × 15:30~16:30 ○
8	9	10	11	12	13	14
	休館日 休館日	11:30~12:15 ○ 14:30~15:15 ○ 休館日	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 × 15:30~16:30 × (↑ヨガ・ZUMBA中止)
15	16 海の日	17	18	19	20	21
	祝日のため レッスン中止	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
22	23	24	25	26	27	28
11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	11:30~12:15 ○ ※ZUMBA終了しました	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 × (↑かんたん筋力運動中止)	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
29	30	31	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 毎週火曜日 11:15~12:15 (60分)			
	11:30~12:15 ○ ※ZUMBA終了しました	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○				



参加者
募集中!!

場所：アイル集团指導室
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
サービズレッスンはプール・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い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