



2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
リラックスヨガ 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 毎週火曜日 11:15~12:15 (60分)		 レッスンに 参加しませんか♪ 高校生以上から 参加できます		1 14:15~15:30 ○	2 11:15~12:00 ○	3 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
4 	5 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	6 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○ 19:30~20:30 ○	7 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	8 14:15~15:30 ○	9 11:15~12:00 ○	10 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 × 15:30~16:30 × (↑ヨガ・ZUMBA中止)
11 建国記念の日 	12 振替休日 祝日のため レッスン中止	13 休館日	14 休館日	15 14:15~15:30 ○	16 11:15~12:00 ○	17 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
18 	19 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	20 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○ 19:30~20:30 ○	21 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	22 14:15~15:30 ○	23 11:15~12:00 ○	24 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
25 	26 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	27 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○ 19:30~20:30 ○	28 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	漢方マッサージと太極拳 呼吸に合わせてゆっくり体を動かします 毎週土曜日 ※参加費500円 10:30~11:30 (60分)		

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