3月スタジオレッスンのご案内

■■■ ← で囲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
ボディシェイプ 格闘技の動きと筋トレを組み合わせた脂肪燃焼体感プログラム！！ 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 **毎週火曜日　19:30～20:30（60分）　担当講師　Rio先生** 高校生以上から参加できます				1 14:15～15:30 × （↑ヨガ＆ピラティス中止）	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 ○
11	12 休　館　日	13 休　館　日	14 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	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　春分の日 祝日のため レッスン中止	22 14:15～15:30 ○	23 11:15～12:00 ○	24 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○ （↑ヨガ・ZUMBA代行　森田）
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 ○	29 14:15～15:30 ○	30 11:15～12:00 ○	31 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○

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