



# 9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
<p>スポーツの秋です!! <b>アイルで健康維持・ストレス発散!! レッスンに参加しよう!!</b> 別紙、LESSON PROGRAM表にて時間・内容を確認してご参加ください お待ちしております!!</p> 						<p>1</p> <p>10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○ (↑ヨガ・ZUMBA代行 森田)</p>
<p>2</p> 	<p>3</p> <p>11:30~12:15 ○</p>	<p>4</p> <p>11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 × (↑体幹トレーニング中止)</p>	<p>5</p> <p>11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○</p>	<p>6</p> <p>14:15~15:30 ○</p>	<p>7</p> <p>11:15~12:00 ○</p>	<p>8</p> <p>10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○</p>
<p>9</p> <p>11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約</p>	<p>10</p> <p>休館日</p>	<p>11</p> <p>休館日</p>	<p>12</p> <p>11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○</p>	<p>13</p> <p>14:15~15:30 ○</p>	<p>14</p> <p>11:15~12:00 ○</p>	<p>15</p> <p>10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○</p>
<p>16</p> 	<p>17 敬老の日</p> <p>祝日のため レッスン中止</p>	<p>18</p> <p>11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○</p>	<p>19</p> <p>11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○</p>	<p>20</p> <p>14:15~15:30 ○</p>	<p>21</p> <p>11:15~12:00 ○</p>	<p>22</p> <p>10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○</p>
<p>23 秋分の日</p> 	<p>24 振替休日</p> <p>祝日のため レッスン中止</p>	<p>25</p> <p>11:15~12:15 ★ 14:30~15:15 ★ (レッスン会場:多目的室)</p>	<p>26</p> <p>11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○</p>	<p>27</p> <p>14:15~15:30 ○</p>	<p>28</p> <p>11:15~12:00 ○</p>	<p>29</p> <p>10:00~11:00 ○ (↑太極拳時間変更) 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○</p>
<p>30</p> <p>11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約</p>	<p>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</p> 					

問合せ先  
小城市牛津保健福祉センター  
「アイル」  
0952-51-5515