

# 10月スタジオレッスンのご案内

◀ 一人で1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
	1	2	3	4	5	6
	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ 《NEW》↑夜☆トレ	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 ○
7	8 体育の日 祝日のため レッスン中止	9 休館日	10 休館日	11	12	13
				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)
	14	15	16	17	18	19
11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ 《NEW》↑夜☆トレ	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	10:00~11:00 ○ (↑太極拳 時間変更) 中止
21	22	23	24	25	26	27
11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○ 《NEW》↑夜☆トレ	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ★ ↑体幹トレーニング 会場:多目的室	11:30~12:15 × (↑スマイルエアロ中止) 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○ 中止	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 ○
28	29	30	31	<b>10月スタート!!!</b> <b>夜☆トレ</b> 毎週月曜日 19:15~20:15 (60分) 参加費:500円 当日予約制		
 マルシェ開催します 10:00~16:00	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 × (↑夜☆トレ 中止)	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	<b>新プログラム♪</b> ※月替わりにさまざまな運動をします 10月…バランスボール 11月…太極舞 12月…ヨガ はじめての方も気軽にご参加ください		

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

