

11月スタジオレッスンのご案内

◀ **でんぐでんぐレッスンは
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>参加者募集!!</p> <p>夜☆トレ</p> <p>毎週月曜日 19:15~20:15 (60分) 参加費:500円 当日予約制</p>  <p>※月替わりにさまざまな運動をします 11月は「太極舞」です はじめての方も気軽にご参加ください (12月はヨガを予定しています) 講師：小松インストラクター</p>				1	2	3 文化の日 祝日のため レッスン中止
				14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	
4	5	6	7	8	9	10
	11:30~12:15 × (↑THE☆エクササイズ中止)	11:15~12:15 ○	11:30~12:15 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
	19:15~20:15 ○	14:30~15:15 ○	19:15~20:00 ○			
11	12 休館日	13 休館日	14	15	16	17
			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 ○
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
健康フェスタ開催 10:00~16:00 イベントレッスン開催 詳しくは館内ポスターにて ご案内!!!	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	祝日のため レッスン中止	10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
25	26	27	28	29	30	
	11:30~12:15 ○ 19:15~20:15 ○	11:15~12:15 ☆ 14:30~15:15 ☆ 会場:多目的室	11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14:15~15:30 ○	11:15~12:00 ○	

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