12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

○…開催　▲…母子保健室　★…多目的室　×…中止

H30年　11月　30日現在

日	月	火	水	木	金	土
月曜日の夜☆トレ 12月3日（月）、17日（月） 19:15～20:15　（60分） 参加費：500円　当日予約制	 ※月替わりにさまざまな運動をします **12月は「ヨガ」です** はじめての方も 気軽にご参加ください 講師：小松インストラクター		**◇◆年末年始レッスンのお知らせ◆◇** **・年末・・・・12月28日（金）まで開催** **・年始・・・・・1月5日（土）からスタート**	今年もアイルをご利用いただき ありがとうございました 良い新年をお迎えください 		1 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
2 11:00～12:00 ○ （↑アロマヨガ） ※要事前予約	3 11:30～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	4 11:15～12:15 ○ 14:30～15:15 ○	5 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	6 14:15～15:30 ○	7 11:15～12:00 ○	8 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
9 	10 休館日	11 休館日	12 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	13 14:15～15:30 ○	14 11:15～12:00 ○	15 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
16 11:00～12:00 ○ （↑アロマヨガ） ※要事前予約	17 11:30～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	18 （↓会場変更　多目的室） 11:15～12:15 ★ 14:30～15:15 ○	19 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	20 14:15～15:30 × （ヨガ＆ピラティス　中止）	21 11:15～12:00 ○	22 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 × 15:30～16:30 × （↑ヨガ・ZUMBA　中止）
23 天皇誕生日 	24 振替休日 祝日のため レッスン中止	25 11:15～12:15 ○ 14:30～15:15 ○	26 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	27 14:15～15:30 ○	28 11:15～12:00 ○	29 休館日 休館日（1月1日まで）→
30 休館日 ❄ ❄ →	31 休館日 休館日（1月1日まで）→					

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

●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

●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　※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
牛津保健福祉センター「アイル」
0952－51－5515