



# アイル LESSON PROGRAM

★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）500円



**有料**

券売機にてスタジオレッスンの利用券を購入してください  
※温泉・プールの回数券でも参加可能です

↑マークが目印です

★サービスレッスン・・・トレーニングルーム・温泉・プールいずれかの  
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

月	火	水	木	金	土	日
THE☆ エクササイズ 11:30~12:15		スマイル エアロ 11:30~12:15		ビート ファイティング 11:15~11:45	<b>有料</b> 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	
	体幹 トレーニング 14:30~15:15		<b>有料</b> ヨガ& ピラティス 14:15~15:30		<b>有料</b> リフレッシュ ヨガ 14:10~15:10	
<b>有料</b> ZUMBA 19:30~20:30		ステップ! ステップ! 19:15~20:00			<b>有料</b> ZUMBA 15:30~16:30	祝日は レッスン 休講です

※ステップ!ステップ! (15名) 太極拳 (15名)  
ヨガ及びマットレンタル (15名)  
当日予約制です  
●当日予約は、温泉・プールのフロントにて行います

- ヨガに参加される方でヨガマットをお持ちの方はご持参ください
- 動きやすい服装 (ジーンズ・綿パン以外)
- 室内用シューズとタオル (ヨガはシューズ不要です)
- 水分補給用の飲み物



## プールレッスン

★サービスレッスン・・・温泉・プール・トレーニングとのセット券を購入された方は  
自由に参加できます



月	火	水	木	金	土	日
スマイル アクア 11:30~12:00	はじめての 水泳 11:30~12:15	ダンベル アクア 11:30~12:00		クロール& 背泳ぎ 13:00~13:45		
がんばる スイム 13:15~14:15			かんたん 水中運動 12:15~12:45	平泳ぎ& バタフライ 13:55~14:40		
はりきり アクア 14:30~15:15		はりきり アクア 14:30~15:15		スマイル アクア 14:45~15:15		祝日はレッスン休講です

- 水着とスイムキャップが必要です
- 予約は不要です 開始時間にプールにお越しください

※スタジオ・プールのレッスンは高校生から参加できます  
※レッスンプログラムは、変更及び中止となることがあります  
あらかじめご了承ください ※祝日はレッスン休講です

お問合せ先  
牛津保健福祉センター「アイル」  
TEL0952-51-5515