



2021年10月スタジオレッスンのご案内

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、利用制限、休講になることがあります
 アイルホームページ、またはお電話にてお問い合わせください
 ○…開催 ▲…母子保健室 ★…多目的室 ×…中止

日	月	火	水	木	金	土
 <p>体幹☆ポティメイク 身体のライン補正や基礎代謝アップを目指します 運動が苦手な方にもオススメです♪ 毎週火曜日 14:30~15:30(60分) 定員:15名 ※必ずヨガマットのご持参をお願いいたします</p>			※有料レッスンは、予約制です 当日の朝10時より受付開始いたします ☎0952-51-5515 ←で囲んだレッスンはサービスマスターです トレーニング室にて当日予約受付です(定員10名)		1 11:15~12:15 ○	2 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
3 11:00~12:00 ○	4 	5 11:15~12:15 ○ 14:30~15:30 ○ 19:15~20:15 ○	6 11:15~12:00 ○	7 毎週木曜日 ヨガ&ピラティスは 会員制にて 開催しております	8 11:15~12:15 ○	9 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
10 11:00~12:00 ○	11 休館日	12 休館日	13 11:15~12:00 ○	14 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> マスク着用で ご来館ください </div>	15 11:15~12:15 ○	16 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
17 11:00~12:00 ○	18 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 自宅で検温して 発熱、風邪症状が ないか確認!! </div>	19 11:15~12:15 ○ 14:30~15:30 × (↑体幹ポティメイク中止) 19:15~20:15 ○	20 11:15~12:00 ○	21 	22 11:15~12:15 ○	23 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
24 11:00~12:00 ○	25 	26 11:15~12:15 ○ 14:30~15:30 ○ 19:15~20:15 ○	27 11:15~12:00 ○	28 毎週木曜日 ヨガ&ピラティスは 会員制にて 開催しております	29 11:15~12:15 ○	30 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○ (↑ヨガ・ZUMBA代行:吉丸)
31 11:00~12:00 ○	有料レッスンは券売機にてスタジオレッスンの利用券(520円)を購入してご参加ください 温泉・プールの回数券でも参加可能です ※スタジオレッスンは高校生以上から参加できます ※感染予防のためヨガマットの貸し出しはありません ご持参のご協力をお願いします					小城市牛津保健福祉センター「アイル」 (TEL)0952-51-5515

