



2021年 9月スタジオレッスンのご案内

新型コロナ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
ザ・サーキット 音楽に合わせて簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ運動します!! 9月6日(月) 11:15~12:00(45分) 定員:10名 ※必ずヨガマットのご持参をお願いいたします			1 11:15~12:00 ○	2 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	3 11:15~12:15 ○	4 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
5 11:00~12:00 ○ (↑ヨガ代行:寶藏寺)	6 11:15~12:00 ○	7 (↓リラックスヨガ:多目的室) 11:15~12:15 ★ 14:30~15:30 ○ 19:15~20:15 ○	8 11:15~12:00 ○	9 マスク着用で ご来館ください	10 11:15~12:15 ○	11 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
12 11:00~12:00 ○ (↑ヨガ代行:寶藏寺)	13 休館日	14 休館日	15 11:15~12:00 ○	16 	17 11:15~12:15 ○	18 10:30~11:30 × (↑太極拳中止) 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
19 11:00~12:00 ○	20 敬老の日 祝日のため レッスン中止	21 11:15~12:15 ○ 14:30~15:30 ○ 19:15~20:15 ○	22 11:15~12:00 ○	23 秋分の日 祝日のため レッスン中止	24 11:15~12:15 ○	25 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
26 11:00~12:00 ○	27 (↓ザ・サーキット中止) 11:15~12:00 ×	28 11:15~12:15 ○ 14:30~15:30 ○ 19:15~20:15 ○	29 11:15~12:00 ○	30 自宅で検温して 発熱、風邪症状が ないか確認!! 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 「サービスレッスン」のご案内 </div> <p> ◼◼◼ ←で囲んだレッスンはサービスレッスンです 参加希望の方は、当日トレーニング室にて 受付をお願いします (定員10名) </p>	

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

※有料レッスンは
 予約制です
 当日の朝10時より受付開始

小城市牛津保健福祉センター「アイル」
 (TEL)0952-51-5515

