







2022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	
一お知らせ ヨガ&ピラティス 月曜日 ⇒ 金曜日 曜日変更です！		 ≪新有料レッスン≫ 初級ステップ! 第2・第4金曜日 11:15~12:15 ※当日10:00 TEL予約制(先着15名) ステップ台を使った運動です 音楽に合わせて 下半身強化やシェイプアップができる運動です		有料レッスン予約方法について 直接お越しいただき、温泉・プールの受付にて ご予約をお願いいたします ◼◼◼ ←で囲んだレッスンはサービスレッスンです トレーニング室にて当日予約受付です		1 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
2 11:00~12:00 ○ 	3 11:15~12:15 ○	4 11:15~12:15 ○	5 11:15~12:00 ◼	6 マスク着用で 来館ください	7 14:00~15:00 ○ (↑ヨガ&ピラティス)	8 (↓太極拳中止) 10:30~11:30 × 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
9 11:00~12:00 ○	10 スポーツの日 祝日のため レッスン中止	11 休館日	12 休館日	13 	14 《NEW》 11:15~12:15 ○ (↑初級ステップ) 14:00~15:00 ○ (↑ヨガ&ピラティス)	15 本日のレッスン すべて休講です マルシェ開催! 10時~16時	
16 やさしいヨガ 休講です マルシェ開催! 10時~16時	17 11:15~12:15 ○	18 11:15~12:15 ○	19 11:15~12:00 ◼	20 自宅で検温して 発熱、風邪症状が ないか確認!!	21 14:00~15:00 ○ (↑ヨガ&ピラティス)	22 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
23 11:00~12:00 ○	24 11:15~12:15 ○	25 11:15~12:15 ○	26 11:15~12:00 ◼	27 	28 《NEW》 11:15~12:15 ○ (↑初級ステップ) 14:00~15:00 ○ (↑ヨガ&ピラティス)	29 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○	
30 11:00~12:00 ○	31 11:15~12:15 ★ (↑ピラティス：多目的室)	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	