



# 2022年11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
<<有料レッスン>> 初級ステップⅠ 第2・第4金曜日 11:15~12:15 <b>※当日10:00 TEL予約制(先着15名)</b> 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		1 11:15~12:15 ○	2 11:15~12:00 ○	3 文化の日 祝日のため レッスン中止	4 14:00~15:00 ○	5 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
6 11:00~12:00 ○ 	7 11:15~12:15 ○	8 11:15~12:15 × (リラックスヨガ 休講)	9 11:15~12:00 ○	10 マスク着用で ご来館ください 	11 11:15~12:15 ○ (↑初級ステップ) 14:00~15:00 ○	12 (↓太極拳中止) 10:30~11:30 × 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
13 11:00~12:00 ○	14 休館日	15 休館日	16 11:15~12:00 ○	17 	18 14:00~15:00 ○	19 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
20 11:00~12:00 ○	21 11:15~12:15 ○	22 11:15~12:15 ○	23 勤労感謝の日 祝日のため レッスン中止	24 アイルレッスンに 参加しませんか? 	25 11:15~12:15 ○ (↑初級ステップ) 14:00~15:00 ○	26 10:30~11:30 ○ 14:00~15:00 ○ 15:30~16:30 ○
27 11:00~12:00 ★ (↑会場:多目的室)	28 11:15~12:15 ○	29 11:15~12:15 ○	30 11:15~12:00 ○	<b>有料レッスン予約方法について</b> 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ズレッスンです トレーニング室にて当日予約受付です		

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

問合せ先  
 小城市牛津保健福祉センター「アイル」  
 0952-51-5515

