



6月スタジオレッスンのご案内

◀ で開催しているレッスンは
有料です

健康教室、健診等でレッスンできない日があります
カレンダーで確認してご参加ください

○…開催 ▲…母子保健室 ★…多目的室 ×…中止

日	月	火	水	木	金	土
身体の深い部位を伸ばし、心と体のストレスをほぐしていきます アロマの香りに癒されてステキな一日を… リラックスヨガ 毎週火曜日 11:15~12:15 (60分)  参加者 募集中!! 場所: アイル集団指導室 定員: 35名(事前予約) 参加費: 500円 ※ヨガマットをお持ちの方は ご持参ください					1 11:15~12:00 ○	2 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
3 11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	4 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	5 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	6 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	7 14:15~15:30 ○	8 11:15~12:00 ○	9 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○ (↑ヨガ・ZUMBA代行 森田)
10 	11 休館日	12 休館日	13 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	14 14:15~15:30 ○	15 11:15~12:00 ○	16 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○
17 11:00~12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	18 11:30~12:15 ○ 19:30~20:30 ○	19 11:15~12:15 ○ 14:30~15:15 ○	20 11:30~12:15 ○ 19:15~20:00 ○	21 14:15~15:30 ○	22 11:15~12:00 ○	23 (会場:多目的室) 10:30~11:30 ★ 14:10~15:10 × 15:30~16:30 × (↑ヨガ・ZUMBA中止)
24 	25 11:30~12:15 × 19:30~20:30 × ※レッスン中止	26 11:15~12:15 ★ 14:30~15:15 ★ (会場:多目的室)	27 11:30~12:15 × 19:15~20:00 × ※レッスン中止	28 14:15~15:30 ○	29 11:15~12:00 ○	30 10:30~11:30 ○ 14:10~15:10 ○ 15:30~16:30 ○

レッスンプログラムは都合により変更および中止となる場合があります。あらかじめご了承ください
 サービスレッスンはプール・温泉の利用券またはトレーニング室の利用券を購入された方は自由に参加できます
 有料レッスンは、券売機でスタジオレッスン500円の利用券を購入してご参加ください
 スタジオレッスンは高校生以上から参加できます



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