



1月スタジオレッスンのご案内

◀ **で囲んで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
あけましておめでとうございます  今年もどうぞ よろしく お願いします		1 元日 休館日	2 新春初湯 10時～開館します 	※年始のレッスンは5日から開始します		5 10:30～11:30 × (↑太極拳 中止) 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
6 11:00～12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	7 11:30～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	8 11:15～12:15 ○ 14:30～15:15 ○	9 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	10 14:15～15:30 ○	11 11:15～12:00 ○	12 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
13 	14 成人の日 祝日のため レッスン中止	15 休館日	16 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	17 14:15～15:30 ○	18 11:15～12:00 ○	19 10:30～11:30 × (↑太極拳 中止) 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
20 	21 11:30～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	22 11:15～12:15 ○ 14:30～15:15 ○	23 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	24 14:15～15:30 ○	25 11:15～12:00 ○	26 10:30～11:30 ○ 14:10～15:10 ○ 15:30～16:30 ○
27 11:00～12:00 ○ (↑アロマヨガ) ※要事前予約	28 11:30～12:15 ○ 19:15～20:15 ○	29 11:15～12:15 ○ 14:30～15:15 ○	30 11:30～12:15 ○ 19:15～20:00 ○	31 14:15～15:30 ○	月曜日の夜☆トシ ※月替わりにさまざまな運動をします 1月…バランスボール 2月…太極舞 3月…ヨガ はじめての方も気軽にご参加ください	

毎月曜日
 19:15～20:15 (60分)
 参加費:500円
 当日予約制
 参加者
募集中!!

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